



## **LG Y XBOX se asocian para ampliar la experiencia de juego en la nube en los SMART TV de LG**



**"La Miel es más Sana que el Azúcar"**

**El significado de soñar con piojos**



## LG Y XBOX se asocian para ampliar la experiencia de juego en la nube en los SMART TV de LG



LG Electronics (LG) ha anunciado su colaboración con Xbox, que permitirá a los gamers acceder a cientos de juegos con la aplicación Xbox en los televisores inteligentes de LG. Los propietarios de los últimos Smart TV de LG podrán descubrir y jugar sin esfuerzo a una amplia selección de juegos de PC y consola de socios líderes del sector, y pronto de Xbox, a través del nuevo Portal de Juegos. Este versátil centro de juegos está diseñado como una solución todo en uno para una navegación fluida y un juego personalizado, tanto para los últimos juegos AAA como para los juegos casuales de la aplicación webOS.

Para los entusiastas de los videojuegos, los usuarios de LG Smart TV pronto podrán explorar el Portal de Juegos para acceder directamente a cientos de juegos con Xbox Game Pass Ultimate, incluyendo títulos populares como Call of Duty®: BlackOps 6, y lanzamientos muy esperados como Avowed. Con Game Pass Ultimate, los jugadores también podrán ver en streaming un catálogo de juegos selectos de Xbox que posean, como NBA 2K25 o Hogwarts Legacy.

“Estamos encantados de anunciar la colaboración con Xbox, cuyo objetivo es enriquecer la experiencia de juego en las Smart TV de LG con una selección más amplia de juegos populares», afirma Chris Jo, Vicepresidente senior de negocio de plataformas de LG Media Entertainment Solution Company. «El Gaming Portal proporcionará a los usuarios una forma fluida, cómoda y emocionante de mejorar la experiencia de juego en los Smart TV de LG”.

“Nuestra colaboración con LG ayudará a los gamers a descubrir y jugar fácilmente a través del nuevo Portal de Juegos en las Smart TV de LG”, ha declarado Lori Wright, Vicepresidenta Corporativa de Xbox. “Tenemos la suerte de contar con un gran socio en LG que llevará Xbox Cloud Gaming a más jugadores, permitiendo a los nuevos y veteranos Xbox'ers encontrar sus juegos favoritos y jugar con amigos a través de las pantallas.”

Desarrollado por webOS y fácilmente accesible desde la pantalla de inicio, la intuitiva interfaz del Gaming Portal garantiza que los usuarios puedan descubrir y disfrutar de sus juegos favoritos sin esfuerzo y con facilidad. El Gaming Portal de LG ofrece una visión completa con una lista de aplicaciones que incluye aplicaciones de juegos en la nube, juegos de aplicaciones webOS que se pueden jugar con el mando a distancia, títulos jugados recientemente, los 10 juegos más populares, las selecciones del editor y otras experiencias de juego personalizadas y fáciles de usar.

## ¿Qué significa que te muerdas las uñas

Morderse las uñas es un padecimiento que se llama onicofagia y aquí te vamos a contar qué significado tiene, según la psicología y sus posibles causas.

Si te llegas a morder las uñas compulsivamente y, hasta en ocasiones, te muerdes la piel de alrededor, entonces tienes este padecimiento llamado onicofagia, esto puede ser ocasional o ya algo seguido y puede ser difícil de controlar.

Esto puede ser un síntoma de diversas condiciones emocionales y psicológicas como:

**Ansiedad y estrés:** la razón de que te estés mordiendo las uñas puede ser esta, para aliviar la tensión emocional. Situaciones como mucha tarea, tu jefe o muchos deberes pueden detonar este comportamiento.

**Aburrimiento o frustración:** Deja de estar de ocioso, esto también puede ser una razón, o también lo puede ser la frustración, esto resulta una actividad que ocupa la mente y las manos, y da una distracción temporal.

**Perfeccionismo:** Algunos estudios señalan que el perfeccionismo puede llevar a la onicofagia, pues puede ser una forma de manejar la insatisfacción con sus logros.

**Hábito adquirido:** En otros casos, morderte las uñas es un comportamiento adquirido en tu infancia y persiste mientras creces. Si llegaste a ver a tus papás o amigos hacer esto, también pudo haber influido en ti.

Esto es un asunto serio, pues no sólo se ven horribles unas uñas mordidas o que te estés mordiendo las uñas, sino que también tiene otras consecuencias.

Esto puede tener consecuencias físicas, como daño en las uñas y la piel, con infecciones bacterianas o fúngicas, y problemas dentales debido al desgaste de los dientes. También puede tener consecuencias emocionales, pues puede ser vergonzoso o causar culpa por cómo se ven tus manos, y con ello también afectar tu autoestima y tu sociabilidad.



Además de esto, la percepción de ti puede tornarse negativa por parte de otras personas, lo que puede perjudicar en tus relaciones personales y profesionales.

### Tips para dejar de morderte las uñas

**Identifica las razones:** Reconocer las situaciones o emociones que te puedan estar provocando que te muerdas las uñas es lo primero que debes hacer y lo más importante.

**Mantén tus manos ocupadas:** Las actividades que te ayuden a tener en movimiento tus manos te ayudarán como dibujar, escribir, manipular objetos y más.

**Ponte un esmalte con un sabor feo:** Bueno pues no hay mucho que decir de esto, muérdete las uñas y te quedará un terrible sabor en la boca.

**Terapia cognitivo-conductual:** esta puede ayudarte a modificar patrones de comportamiento, dándote herramientas para manejar mejor el estrés y la ansiedad.

**Técnicas de relajación:** Los ejercicios de respiración, meditación o yoga pueden apoyarte en la tarea de reducir niveles de estrés.

## Crecimiento y expansión acelerada impulsada por la metodología Acton MBA



Matisse, la marca líder en sneakers casuales para mujeres, continúa su expansión con un enfoque renovado hacia la innovación, la calidad y el servicio al cliente. Desde su creación en 2019, la empresa ha evolucionado significativamente, pasando de un proyecto a pequeña escala a un referente en el mercado guatemalteco, y ahora, con presencia en El Salvador y México. Este éxito se ve reflejado en su crecimiento, tanto en la consolidación de su catálogo de productos como en la expansión de sus canales de venta, lo que posiciona a Matisse como una de las alternativas preferidas por mujeres activas, independientes y modernas.

El viaje de Matisse comenzó como una aventura sin pretensiones de convertirse en un negocio a largo plazo. Sin embargo, el éxito del proyecto no solo se debe a su sólida oferta de calzado de alta calidad, sino también a la resiliencia de sus fundadores y su enfoque en el servicio al cliente. La pandemia obligó a una pausa en operaciones, pero fue esa misma crisis la que les dio una segunda oportunidad al reorientar su negocio hacia el comercio en línea. Fue entonces cuando Matisse comenzó a ganar tracción, ofreciendo sneakers de diseño innovador, ergonomía pensada para la mujer y una experiencia de compra completamente digital.

Un aspecto crucial en el éxito y crecimiento de Matisse ha sido la formación adquirida por los cofundadores a través del programa UFM Acton MBA. Este programa, reconocido por su enfoque práctico y su metodología socrática, proporcionó las herramientas necesarias para tomar decisiones estratégicas en momentos clave del negocio. Como lo destaca una de las fundadoras de Matisse, la maestría les ayudó a definir con claridad la cultura organizacional, las cualidades necesarias para su equipo y las estrategias para la expansión internacional.

La misión de Matisse no solo radica en ofrecer productos de alta calidad, sino en crear experiencias que empoderen a sus clientes. Las mujeres que eligen Matisse buscan comodidad, estilo y una solución práctica para su día a día, sin tener que sacrificar la estética. Además, la marca se distingue por su atención personalizada al cliente, un servicio que se extiende desde la compra en línea hasta la entrega final, asegurando que cada cliente se sienta valorado y respaldado en todo momento.

UFM Acton MBA es un programa transformador que se distingue por su enfoque práctico, brindando a los emprendedores las herramientas necesarias para aplicar lo aprendido de manera inmediata en sus negocios. La metodología basada en el estudio de casos y el enfoque socrático permite a los participantes enfrentarse a situaciones empresariales reales, lo que les permite aprender de sus errores sin poner en riesgo sus proyectos. Además, invita a los emprendedores a reflexionar sobre su propósito personal y profesional, guiándolos hacia una vida más significativa y satisfactoria.

Matisse es un claro ejemplo de cómo la resiliencia, el enfoque al cliente y la formación académica práctica pueden impulsar un negocio hacia el éxito. Con el apoyo de UFM Acton MBA, la marca ha logrado consolidarse en el mercado local y ampliar sus horizontes hacia nuevos territorios. Su visión de ofrecer productos que combinen calidad, diseño y comodidad sigue siendo el núcleo de su éxito, mientras siguen expandiendo su presencia y su impacto a nivel internacional.

## "La Miel es más Sana que el Azúcar"



La mayoría de las personas piensan que es más sano tomar miel que tomar azúcar, especialmente si se trata de azúcar blanca refinada. Esta creencia popular viene dada porque la miel es un alimento generalmente poco refinado, especialmente si se trata de una miel de calidad. Además, la miel suele ser también estudiada por sus beneficios para la salud como por ejemplo bactericida.

Sin embargo, la realidad es que la miel no es un alimento más sano que el azúcar. Podríamos decir que a pesar de ser más natural que el azúcar blanco, dependiendo en qué casos podría ser incluso más perjudicial.

Como regla general los dos se consideran azúcares libres, en el caso de a miel se trata principalmente de fructosa y en el caso del azúcar se trata de sacarosa, que está compuesta de glucosa y de fructosa. En ninguno de los dos casos conviene excedernos en su consumo.

A diferencia del azúcar, que sigue la vía digestiva normal para su absorción y utilización, la miel, en concreto la fructosa de la miel sigue una ruta metabólica diferente que hace que llegue directamente al hígado y allí se almacena en forma de grasa abdominal. Esto suele llevar a error a las personas diabéticas, porque como la miel no sigue la vía digestiva no aumenta los niveles de glucosa en sangre después de comer y por eso suelen pensar que es más sana o beneficiosa.

Sin embargo, el consumo habitual de miel puede no ser adecuado para algunas personas, especialmente para aquellas con exceso de peso y que acumulan grasa alrededor de la cintura.

Así que si quieres consumir miel de vez en cuando espero que lo hagas porque te gusta, no porque pienses que es más sana.

## Qué significa soñar con piojos



Los sueños a veces nos sorprenden y otras, aunque no lleguen a convertirse en pesadillas, pueden resultar de lo más desagradables. Y es que es posible que se nos dé por soñar con gatos u otros animales bonitos, pero también que los hagamos con piojos.

Sin embargo, ¿tiene algún significado concreto que, mientras dormimos, nuestra mente piense en estos desagradables insectos, sus picaduras y ese picor tan molesto? Salimos de dudas para averiguarlo y te contamos qué significa soñar con piojos. Puede que tu subconsciente esté intentando decirte algo.

Soñar con piojos en la cabeza

Cuando soñamos que tenemos piojos en la cabeza, la interpretación de este sueño en psicología tiene varias resoluciones. Por un lado, puede que sean reflejo del rencor que albergamos en nuestro interior, es decir, un sentimiento que nos reconcome y nos afecta como los molestos piojos cuyo picor no nos abandona si están en nuestra cabeza.

también es posible que nuestro subconsciente refleje con su presencia el deseo inconsciente de poner fin a una relación. Recuerda que esta no tiene por qué ser solo de pareja. Puede tratarse de una amistad o de un conflicto familiar que quieres cortar por lo sano. No obstante, no te precipites. Los piojos también indican que debes reflexionar y ver cómo puedes solucionar las cosas, ya que puede que te dejes llevar por una decisión impulsiva y luego te arrepientas. Al fin y al cabo, las prisas nunca son buenas consejeras.

Al soñar con piojos puedes ir un paso más allá. Tal vez no solo los veas saltar por tu cabeza, sino que puede que incluso te dediques a matarlos con éxito o acudas a una peluquería o a un médico para que los erradiquen de tu cuerpo. En cualquier caso, la connotación es la misma: la situación que te provoca malestar va camino de terminar.

Sin embargo, también existe la posibilidad de interpretar esa matanza de piojos como una multiplicación de tus problemas. Seguramente, porque no has tomado la decisión correcta para ponerles fin y has conseguido todo lo contrario. Como resultado, en lugar de erradicarlos, habrás conseguido que crezcan.

Puede que no seas tú mismo el que sufre las picaduras de piojos y que los veas en las cabezas de las personas que te rodean. En este caso, el simbolismo es positivo. Existe probabilidad de que triunfes y alcances las metas que llevas mucho tiempo ansiando. Interprétalo como una señal para que te relajes y no te preocupes en exceso.

No obstante, si los piojos los ves en la cabeza de alguno de tus hijos, en el supuesto de que los tengas, se traduce como un síntoma de preocupación hacia él. Es evidente que quieres protegerlo, de manera que simbolizan tu protección y amabilidad.



## Conoce las propiedades y beneficios de la Ciruela

Las ciruelas son una fruta muy nutritiva, destacadas por su alto contenido de vitaminas C y K, minerales esenciales como potasio y magnesio, y fibra dietética. Su consumo de manera regular mejora la digestión, fortalece el sistema inmunológico, promueve la salud cardiovascular y ayuda en la pérdida de peso.

También ofrecen beneficios para la salud ósea y mental, combaten el envejecimiento y ayudan a regular los niveles de azúcar en la sangre. Sin embargo, es importante consumirlas con moderación para evitar problemas digestivos, especialmente en personas con condiciones sensibles o problemas renales.

Al comprender las diferencias entre las propiedades y los beneficios de las ciruelas, podrás apreciar mejor su impacto en tu salud y bienestar. En este artículo, veremos a fondo qué nutrientes aportan las ciruelas y cómo estos pueden mejorar diversos aspectos de tu salud.

### Mejora la digestión

Gracias a su alto contenido de fibra, las ciruelas ayudan a mejorar la digestión y prevenir problemas como el estreñimiento. Al igual que comentamos en nuestro artículo sobre los beneficios del melocotón, estas frutas de hueso contienen fibra soluble e insoluble, que facilita el tránsito intestinal. Comer ciruelas puede mantener tu sistema digestivo funcionando de manera óptima, reduciendo el riesgo de trastornos gastrointestinales como el síndrome del intestino irritable.

### Fortalece el sistema inmunológico

La vitamina C presente en las ciruelas fortalece el sistema inmunológico, ayudando a tu cuerpo a combatir infecciones y enfermedades. Esta vitamina es crucial para la producción de glóbulos blancos, que son los encargados de defender el cuerpo contra patógenos. Además, la vitamina C actúa como antioxidante, protegiendo las células inmunológicas del daño oxidativo.



### Promueve la salud cardiovascular

El potasio y los antioxidantes de las ciruelas contribuyen a la salud del corazón al regular la presión arterial y reducir la inflamación. El potasio contrarresta los efectos del sodio en el cuerpo, ayudando a mantener la presión arterial en niveles saludables. Los antioxidantes, por su parte, previenen la oxidación del colesterol LDL, reduciendo el riesgo de arteriosclerosis y enfermedades cardíacas.

### Ayuda en la pérdida de peso

Las ciruelas son bajas en calorías y altas en fibra, lo que puede ayudar a controlar el apetito y promover la pérdida de peso. La fibra dietética aumenta la sensación de saciedad, lo que reduce el consumo total de alimentos. Además, las ciruelas contienen sorbitol, un azúcar natural que tiene un efecto laxante suave, ayudando a la eliminación de desechos del cuerpo.

### Mejora la salud ósea

La vitamina K y el magnesio en las ciruelas son esenciales para mantener huesos fuertes y sanos. La vitamina K juega un papel crucial en la formación de proteínas óseas y la regulación del calcio en el cuerpo, mientras que el magnesio es fundamental para la estructura ósea. Estos nutrientes ayudan a prevenir la osteoporosis y otras enfermedades óseas, manteniendo la densidad y resistencia de los huesos.