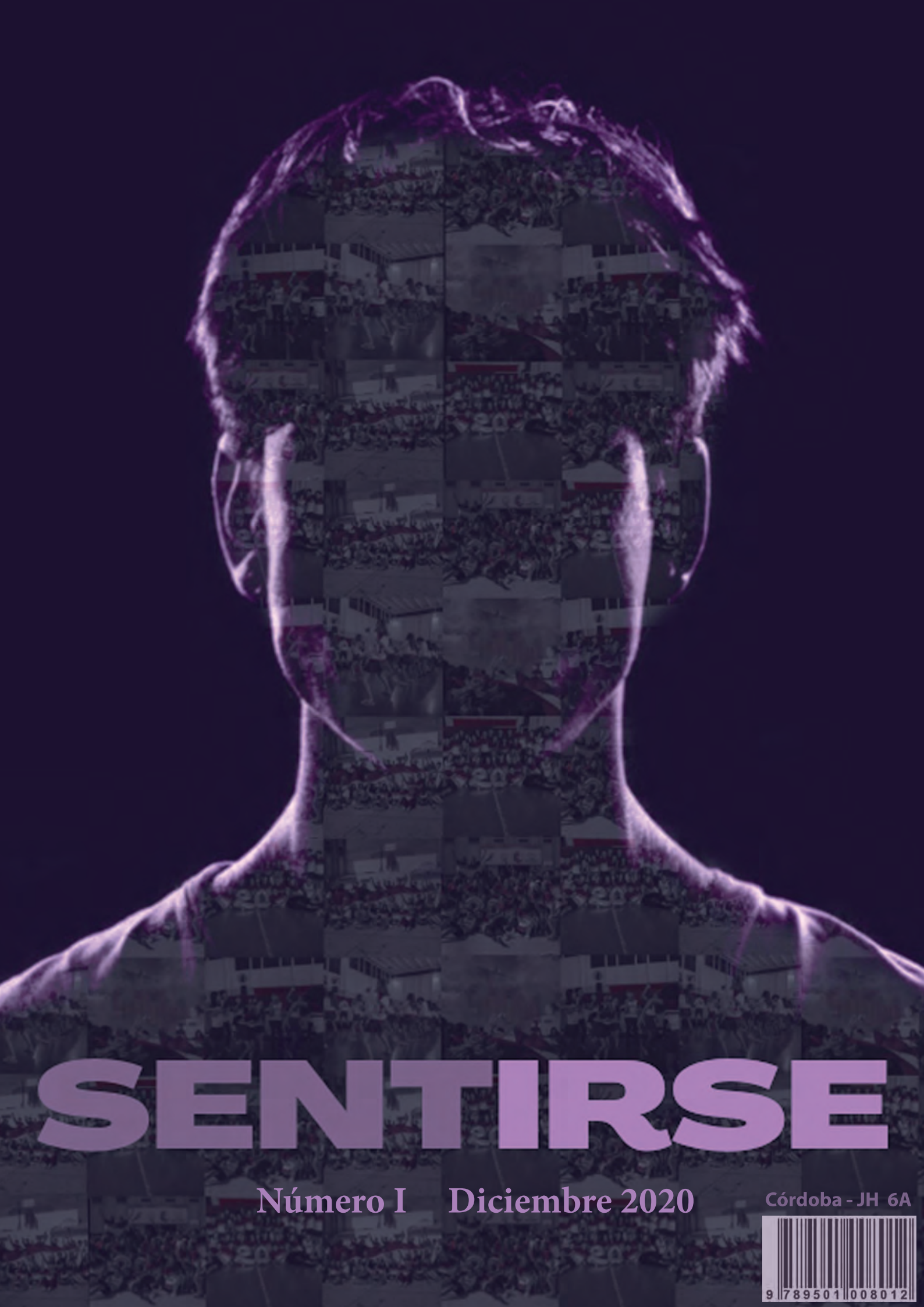


SENTIRSE

Número I Diciembre 2020

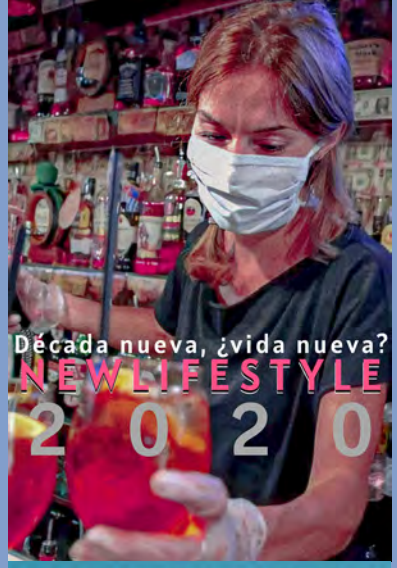
Córdoba - JH 6A

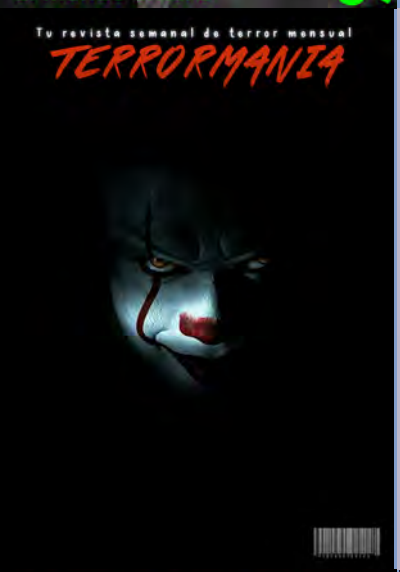
9 789501 008012

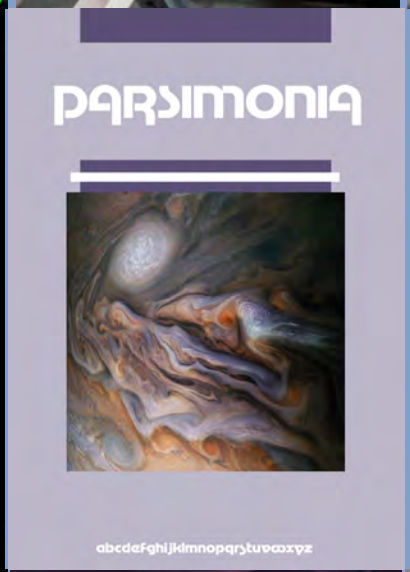










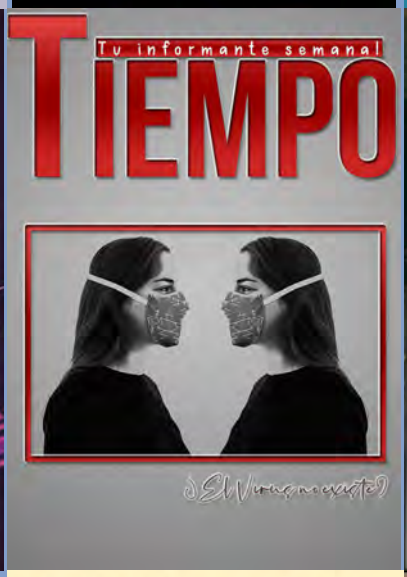




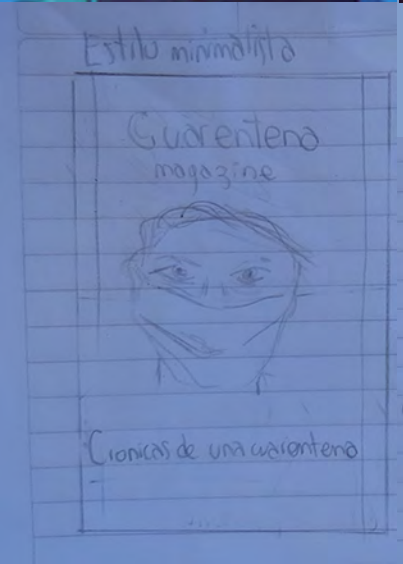




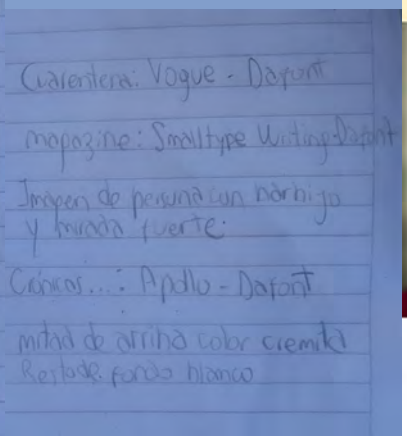


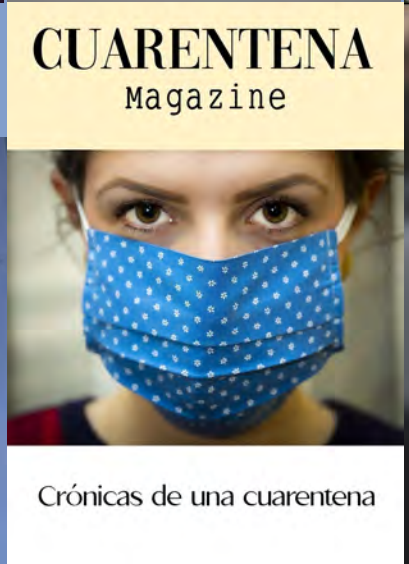


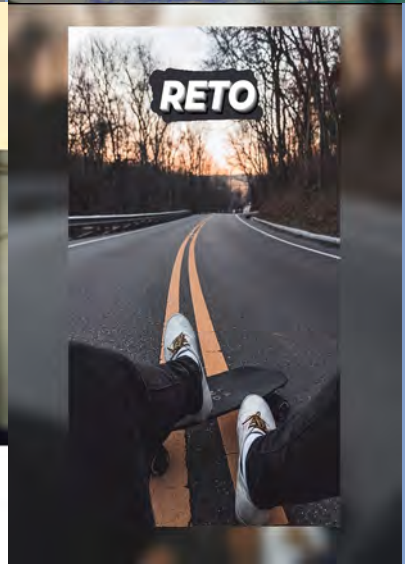




Resultado según Boceto =>







En búsqueda de la resiliencia.

(El propósito de esta publicación)



Prof. Andrés Bácsay

A veces la vida nos pone a prueba, nos plantea situaciones que superan nuestras capacidades y que nos llevan al límite, haciendo que nos cuestionemos si tenemos la fuerza y voluntad necesaria para continuar adelante. En ese punto tenemos dos opciones: dejarnos vencer y sentir que hemos fracasado o sobreponernos y salir fortalecidos, apostar por la resiliencia.

El resiliente tiene una mirada más optimista de ver el mundo, para él no existe una vida dura sino momentos difíciles y es consciente que después de la tormenta viene la calma.

La resiliencia no está impresa en nuestros genes, sino es algo que todos podemos desarrollar a lo largo de la vida. Los resilientes no nacen, se hacen.

Son personas conscientes de sus potencialidades y limitaciones, que pueden trazarse metas más objetivas teniendo en cuenta tanto sus sueños y necesidades, como de los recursos que disponen para conseguirlas.

Son creativas, capaces de transformar una experiencia dolorosa en algo bello o útil.

Confían en sus propias capacidades y a su vez reconocen la importancia del trabajo en equipo, es decir que saben cuándo pedir ayuda.

Asumen las dificultades como oportunidades para aprender, para generar un cambio y crecer.

Tienen el hábito de estar plenamente presentes, de vivir el aquí y el ahora y tienen una gran capacidad de aceptación. Disfrutan de los pequeños detalles y se asombran frente a la vida.

Son muy objetivos, desarrollan un optimismo realista y están convencidas de un día siguiente mejor.

Se rodean de personas con actitud positiva y saben cultivar sus amistades, lo que conforma una red que los puede sostener en los momentos más difíciles.

Saben que es imposible controlar todas las situaciones y se centran en cambiar sus emociones, cuando no pueden cambiar la realidad. Dice Manes en uno de sus libros: si uno siente que ha fracasado, aún sin tener evidencia certera, se sentirá triste y abatido, en cambio si uno siente que ha hecho las cosas bien, aún sin tener evidencia certera, se sentirá contento, alegre, feliz.

Son flexibles ante los cambios. Aunque tengan metas bien claras, son lo suficientemente flexibles como para adaptar sus planes y cambiar sus metas cuando es necesario, lo que no implica que renuncien a sus metas, sino que, al contrario, si algo los distingue es su perseverancia y su capacidad de lucha.

Afrontan la adversidad con humor, lo que les ayuda a mantenerse optimistas y enfocarse en los aspectos positivos de las situaciones.

Son conscientes de la importancia del apoyo social y no dudan en buscar ayuda profesional cuando lo necesitan.

Uno de los factores principales que contribuye a que una persona sea más resiliente es el apoyo emocional, tener en la vida personas que nos quieran y apoyen y en quienes podamos confiar.

Otros factores son: Permitirnos sentir emociones intensas sin temerles ni huir de ellas, y al mismo tiempo reconocer cuándo necesitamos evitarlas y centrarnos en alguna distracción; afrontar los problemas y buscar soluciones sin verlos como terribles amenazas y tomarnos tiempos para descansar y recuperar fuerzas.

Instituto Educacional José Hernández

Espacio de Opción Institucional

Tecnologías de la Información y la Comunicación

6º Año A

Staff

Prof. Andrés Bácsay
Fabrizzio Román Bianchi Nuñez
Celeste Lucila Carrizo
Juan Pablo Chiesa Perassolo
Fiorella Anabel D'Aloisio Canton
Luca Ferazzani
Bernardo Luca Gaitán Percello
Lourdes Agustina García
María Azul García
Luciano Martín Gutierrez
Antonella Luna Levrino
Juan Ignacio Muñoz Brunner
Giuliana Ailén Oga
Ludmila Melanie Peñaflor
Tomás Santiago Pérez
Tomás Ricca
Facundo Torres Bonelli
Melina Celeste Villafuerte
Daniela Agustina Zalazar
Mayra Celina Zárate

Nº 1
Año 2020
Córdoba
Argentina

CONTENIDO

6 La nueva vida
¿Somos distintos que hace un mes?
María Azul García

7 La calma durante la tormenta
Lourdes Agustina García

8 La cuarentena
Bernardo Luca Gaitán Percello

10 Nueva forma de vida Born in 2020
Fiorella Anabel D'Aloisio Canton

11 Un cambio no tan brusco, pero notorio
Facundo Torres Bonelli

12 En cuarentena
Luciano Martín Gutierrez

13 Cómo tener un buen horario de sueño
Juan Ignacio Muñoz Brunner

14 Cerrar ciclos
Mayra Celina Zárate

15 Década nueva, ¿vida nueva?
Giuliana Ailén Oga

16 Siendo, día a día, una mejor versión de mí.
Juan Pablo Chiesa Perassolo

18 Salir adelante en tiempos de pandemia
Antonella Luna Levrino

19 Aprendizajes en pandemia
Melina Celeste Villafuerte

20 Aprender a vivir
Tomás Santiago Pérez

21 Lo que creí que iba a ser el mejor año
Daniela Agustina Denis Zalazar

22 Aislados
Fabrizzio Román Bianchi Nuñez

23 Acomodándome al nuevo estilo de vida
Luca Ferazzani

24 Visionarios: The Jetsons (1962)

25 La identificación de una marca
(el proceso de diseño)

41 TODAS LAS PORTADAS tras el proceso de rediseño

60 SEXTO EN FOTOS

La nueva vida

¿Somos distintos que hace un mes?

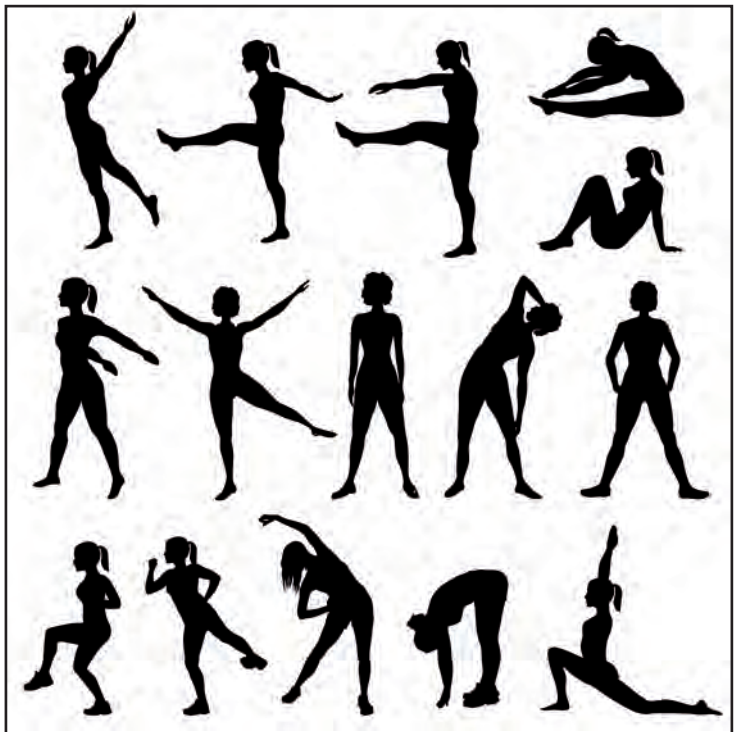


María Azul García

La pandemia más larga del mundo. Hace cinco meses y días que estoy/estamos encerrados. ¡Qué cambios nos trajo en nuestras vidas!

Pasan los días y uno se reinventa. Algunos pueden, otros no. En algunos, todo es positivo y en otros, lo contrario. Personas que prefieren seguir con esta nueva "modalidad" de vida y otras, hacen la cuenta regresiva. Yo soy de las últimas. Quiero volver a la normalidad, lo de antes. Aquellos momentos donde apreciaba más la vida, donde podía ver y sentir el aire, la tierra, el sol en la cara, la lluvia en la piel y el frio que endurecía los dedos de la mano. Ahora estoy entre paredes.

Cuando todo comenzó, lo sentí como unas vacaciones. Veinte días atrás venía de las vacaciones de verano. Estaba bueno seguir esa racha. Me sentía cómoda. Comenzó el mes de Abril y todo seguía genial (excepto algunas discusiones con mis hermanos y mi mamá. La convivencia nos afectaba. Pero, todo se solucionó).



Comencé una rutina de ejercicios intensa

Comencé una rutina de ejercicios intensa con mi familia que duró hasta fines de Mayo. Duró hasta ahí porque me sentía agobiada, cansada. Esa rutina de ejercicios me tenía harta, ya no tenía ganas de entrenar ni de crear una nueva rutina. Todo me daba paja. Quería empezar danza que la había dejado por la cuarentena. Ahora estaba la oportunidad de hacerla online. Meses tardé en pensarlo y no volví. Danza siempre fue mi vida y lo va a ser. Pero no quería volver. No sé por qué.

En estos dos meses, solo salí una vez y fue para comprar. Recuerdo que cuando llegué a la dietética, había una señora comprando y cuando llegué, me paré detrás de ella muy cerca. Me había olvidado de los dos metros de distancia. Fue gracioso para mí. Luego, llegó junio y entrené tres veces como mucho. Seguía bajoneada, triste y angustiada pero ojo, no era por la cuarentena.

Empezaron a pesar cosas que antes, con la vida normal, no me pesaban. No me dolían. O sí, pero lo pasaba por alto. La rutina de la vida normal hacía que no prestara atención a otras cosas, como en los detalles, en algunas actitudes y en aquellos malos tratos. Nada me molestaba. Yo estaba en otra, ocupada. Yo siempre fui una persona súper activa, durante la semana no había un segundo que estuviera sin hacer nada. La danza, el gimnasio y el deporte me tenían ocupada siempre. Era lo que elegía, me gustaba. Esa rutina la quería para toda mi vida. Así era feliz.

Ahora, en esta nueva vida momentánea, al estar todo el día en mi cama, sin nada que hacer me tenía indagando todas aquellas cosas negativas de mis relaciones con amigos. Algo importante, es que desde este mes yo empecé a verme con mis amigos. Había dejado de estar de acuerdo con el "aislamiento social" impuesto por el gobierno. Llegó julio y no hice actividad física.

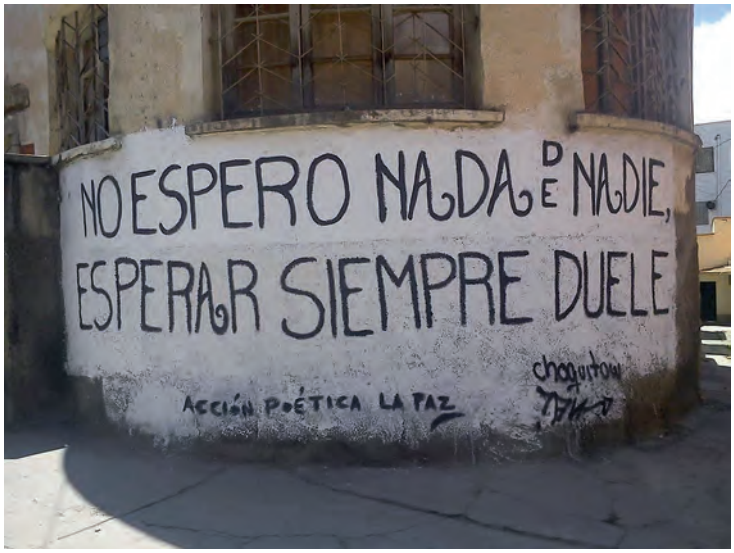
"El colegio nunca fue un problema"

Sobre el colegio, nunca fue un problema durante esta pandemia. Pretendía que nos dieran más actividades, especialmente de las que me sirven a mí para la carrera que voy a estudiar.

Solucioné aquellas cuestiones que me tenían triste y comencé agosto más alegre, aunque algunos altibajos seguía teniendo. Me surgió la necesidad, después de 2 meses, de volver nuevamente a mi vida deportiva. Había sentido algunas molestias en mi cuerpo como dolor de espalda, mala postura de la misma, más grasitud en la cara, etc. Me di cuenta que la causa era por la falta actividad física y la poca cantidad de agua que tomaba. Ahora, en el mes venidero, comienzo con todas las energías a hacer actividad física, algo esencial para mi bienestar más allá del gusto que tengo por ella.

Aprendí que los problemas que rondan en nuestra cabeza no deben afectarnos para hacer las cosas que queremos y nos hacen bien. Lo negativo no debe pesar más que lo positivo. Hay que mantener la cabeza alejada de lo malo. Si hay algo que nos duele hay que hablarlo, no dejar ese nudo que nos atormenta día y noche. Si hay algo que no pudiste decir, si no es tan grave, es mejor dejarlo ir y darle una nueva página.

Aprendí que nunca hay que depender de alguien para lograr nuestra felicidad. Solo nosotros mismos podemos lograrla. También, afirmé aquella teoría de que nunca hay que esperar nada de nadie. Esperar duele.



Ahora viene la pregunta, ¿somos distintos que hace un mes? Y yo no. Sigo siendo la misma, con mis mismos gustos, la misma pasión por la danza y el deporte, con los mismos valores. Aprendí cosas nuevas, sí. Confirmé un poco más lo que es esencial en mi vida y lo que quiero para siempre.

Y vos, ¿seguís siendo la misma que hace un mes?



Lourdes Agustina García

La calma durante la tormenta

Personalmente me considero una persona muy casera, doméstica, hogareña; por lo tanto, al estar de una manera u otra "acostumbrada" a no salir demasiado de casa, en ciertos aspectos no me vi tan afectada como otras personas.

También es cierto que desde un principio, intenté aceptar las cosas cuanto antes para así evitar sufrir más de la cuenta toda esta situación, creo que hay cosas, como esta pandemia, que no sabes por qué ni cómo llegaron, pero que si intentas adaptarte a ellas lo más rápido posible, te ahorras muchísimas cosas.

Lo que realmente sí me descolocó por dentro fue el hecho de tener que recibir a mi familia, en mi propia casa, como si fuesen completos extraños; estamos tan acostumbrados a saludarnos con besos, abrazos y tanto cariño que al no poder hacerlo, se notó muchísimo el cambio tan drástico. El tener que cambiar la relación con mi familia fue de las cosas que más me hicieron pensar.

Y para qué mentir, el hecho de que me hayan arrebatado mi último año del secundario junto a todos mis compañeros, compartiendo bonitos momentos y emociones, fue de las peores cosas que me trajo esta cuarentena, considero que estar en mi aula, con mis profesores y amigos, no tiene comparación a estar sola en el living de mi casa luchando para entender lo que me intentan hacerme comprender.

A pesar de todas las reflexiones y pensamientos que pasaron por mi cabeza durante este periodo de tiempo, considero que logré sobrellevar muy bien toda esta etapa, con calma y tranquilidad disfrutando de los míos y agradeciendo todos los días de que este virus no nos llegó a ninguno de nosotros, tratando de disfrutar hasta de lo más mínimo, y por último, siempre intentando ver el lado positivo de las cosas.

La cuarentena



Bernardo Luca Gaitán Percello

¿Quién se lo imaginaria? Ni en el más remoto y abstracto de nuestros sueños sucedería algo de la índole de lo que está sucediendo actualmente.

El día de hoy, hace 164 días que la República Argentina se encuentra en aislamiento social obligatorio. Cómo olvidarlo, aquel día que nuestro presidente por cadena nacional informo que habría 14 días de cuarentena porque había llegado un nuevo virus al país proveniente de China, Wuhan, e cual había aparecido a fines del año pasado, según lo que se sabía era una simple gripe con la diferencia que era altamente contagiosa.



El Presidente decreta 14 días de cuarentena

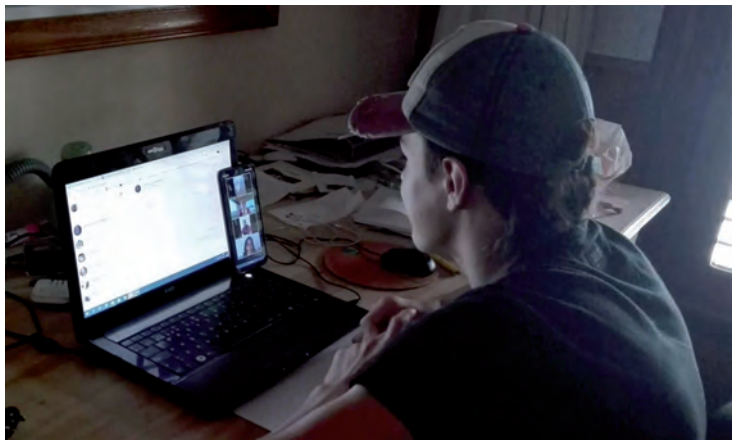
Los jóvenes inocentemente, nos emocionamos por tal noticia, pues claro, no tendríamos que ir al colegio ni levantarnos temprano, por catorce dias. Aquel 17 de marzo de 2020, nadie sabía a lo que nos estábamos enfrentando, nadie se esperaba lo que hoy en día está sucediendo, nadie ni en la peor de las escenas se imaginaría 6 meses de encierro.

Y de ese modo comenzó la cuarentena que nos cambiaría la vida, los primeros días transcurrieron con un aire esperanza, pero las calles desoladas, parecía que había pasado un apocalipsis, había un silencio sepulcral en la ciudad, y los días pasaban, los casos aumentaban muy incipientemente, nada de qué preocuparse... 1 caso en Buenos Aires... 1 caso en Chaco, y así, llegó, el primer caso a Córdoba.

La gente aterrada no podía creer, ¿cómo podía ser que el virus ya haya entrado a la provincia?. El miedo se comenzó a expandir, los medios comenzaron a generar pánico en las masas, los científicos e infectólogos, con opiniones de todo tipo y todas contradictoras entre sí daban sus puntos de vista y sus hipótesis de cómo seguiría esto, pero realmente ¿Quién sabía eso?.

Todo era muy nuevo en los hogares, las familias trataban de tomar consejos de los medios, pero era muy complicado. Porque había una catarata de información y nadie sabía qué hacer, era la primera pandemia mundial que vivían la mayoría de los hogares.

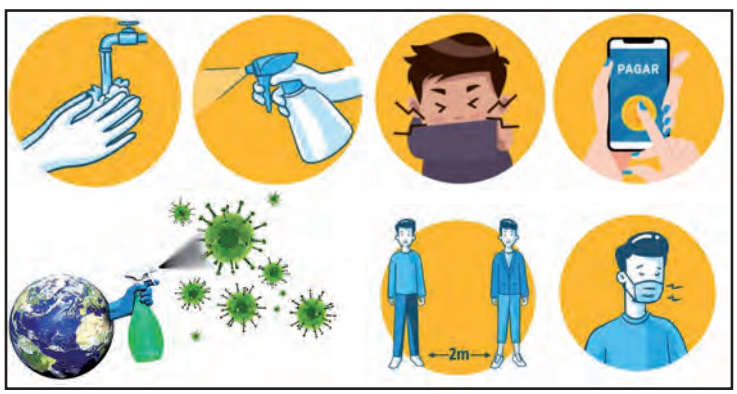
En lo personal y creo que como la mayoría de los jóvenes, nos tomamos estos 14 días como un receso escolar, nos dormíamos a la hora que usualmente nos despertábamos para ir al colegio. Comenzaron a surgir las clases online, algo totalmente nuevo para la mayoría de nosotros y para las instituciones, incluidos los docentes.



Comenzaron a surgir las clases online en los colegios

Nosotros creíamos patético esto, hasta que en el pasar de los días nos dimos cuenta que iba en serio, que debíamos entregar los trabajos obligatoriamente y se nos asignaría una nota.

Yo aproveché esos días para ejercitar mi cuerpo, ya que venía saliendo de una larga enfermedad que me impedía hacer ejercicio físico, por lo cual no estaba tan pendiente de lo que sucedía afuera, estaba feliz por estar volviendo al "ruedo".



Comenzaron los cuidados con alcohol, lavandina, barbijos, distancia social, compras online

Se comenzó con los cuidados, alcohol en todas partes, un trapo empapado en lavandina para las personas de la familia que ingresaban después de comprar, sanitización de frutas y alimentos, dejándolos en agua con 2 o 3 gotas de lavandina durante horas. Litros de desinfectante a cada billete, a cada bolsa que ingresaba al hogar.

El miedo y el desconcierto comenzaba a crecer en la población, cuando el Presidente de la Nación el ver el progreso del Patógeno en territorio nacional tomo la decisión de extender la cuarentena 14 días mas, lo cual fue aceptado por todos los sectores de la sociedad. La gente ya comenzaba a hablar, surgieron las primeras hipótesis de cuando iba a ser el pico en el país, basándose en lo que estaba sucediendo en otro países , como Italia, el cual tenía 3000 casos por día. Argentina a diferencia de otros países de Europa, tuvo más tiempo para prepararse, ya que el virus tardó más en llegar, y esos 14 días más de cuarentena eran para seguir alistando el sistema de salud.

Transcurrían los días y el miedo seguía creciendo al ver que ya no era 1 caso en Córdoba, sino 20. La paranoia se comenzó a apoderar de las calles, cuando salías a comprar mirabas a la gente y pensabas, ¿Él tendrá la enfermedad, estará infectado y nadie sabe?



¿Él tendrá la enfermedad, estará infectado y nadie sabe?

Con el progreso de la enfermedad se fue teniendo más información de ésta, la tasa de mortalidad era peligrosamente alta en personas mayores de 65 años, y personas con otras afecciones crónicas, por lo cual, a los abuelos ni se te cruzaba por a cabeza ir a visitarlos. Pobres ancianos, mis abuelas, acostumbradas a tener compañía todos los días de su vida, pasaban todos sus días solas, encerradas, sin charlar con nadie, creo que ellas fueron quienes más sufrieron esta situación.

Pasaron los 14 días agregados, ya había pasado un mes y la gente comenzaba desesperase, El presidente de la Nación había vuelto a alargar la cuarentena, ¡21 días esta vez! En el inconsciente social ya se estaba empezando a reflejar lo que se estaba avecinando, los casos seguían subiendo muy lentamente, pero subían. Ya había opositores a la cuarentena los cuales decían que si no flexibilizaban y dejaban que la gente se infectara esto sería eterno, no habrá pico jamás, y del otro lado estaban los aliados a la idea del gobierno de "aplanar la curva de contagios".

Yo si bien estaba al tanto de lo que estaba sucediendo afuera, ya estaba tomando ritmo y tenía mi rutina diaria hecha, me levantaba, desayunaba, realizaba las tareas del colegio, almorzaba y me volvía a sentar a estudiar y a la tarde hacía gimnasia, a la noche veíamos una peli en familia y me dormía temprano. Para ser sincero la estaba pasando muy bien, solo extrañaba un poco a mis amigos, con los cuales hacíamos llamadas por zoom y nos reíamos durante horas.



Con esta metodología fui pasando los días, semanas y meses, el país se estaba viniendo abajo, quincena tras quincena, el presidente prolongaba la cuarentena, comenzaron las protestas ya que había gente que no podía ejercer su trabajo y no tenía para mantener a su familia. Pasados los 3 meses de cuarentena comenzaron las flexibilizaciones, las cuales iban y volvían, avanzábamos y retrocedíamos, la gente ya estaba dándose cuenta de la ineptitud del gobierno.

Seguían pasando los días y la gente ya comenzaba a perder el miedo que tanto mal les hizo en un principio, había un clima de dejadez en las calles, el pueblo comenzó a dejar de obedecer a rajatabla las órdenes de poder ejecutivo nacional, y como era de esperar los casos comenzaron a subir, comenzaron las manifestaciones de la clase obrera, de los comerciantes que hacía meses no recibían ni un ingreso, en pocas palabras comenzó lo peor.

Hoy, a 164 días de cuarentena, Argentina posee el record de la cuarentena más larga e ineficiente del mundo, con más de 300 mil casos positivos de Covid, encabezamos el top 5 de los países con más infectados de Latinoamérica. Miles de personas perdieron sus trabajos y quedaron en la calle, miles de comercios cerraron, las empresas comenzaron a irse del país, los inversores no quieren saber nada de Argentina, con 8000 casos diarios el dólar superó con creces los $100 pesos, estamos en lo que yo llamaría **"el principio del fin".**

Nueva forma de vida

Born in 2020



Fiorella Anabel D'Aloisio Canton

¿Qué era lo que me molestaba? ¿De qué quería descansar? ¿Qué era lo que no podía hacer? Son las preguntas que me hago frecuentemente y todavía no logro encontrar una respuesta.

Siempre me quejaba de estar tanto tiempo haciendo cosas sin tener tiempo libre o para descansar. A veces no tenía ganar de salir con mis amigas o no quería verlas después del colegio y ahora es lo único que quiero, ir al colegio y estar todos los días con ellas, quería aprovechar mi último año de secundaria porque el año que viene va a ser muy diferente en todos los aspectos (y ojalá que para mejor).

Nadie se esperaba esto; Esta NUEVA FORMA DE VIDA, que, aunque de a poco vuelvan a movilizarse las calles y la gente empiece a reunirse, todos sabemos de qué no va a volver completamente a ser lo de antes.

Una de las mejores cosas que me dejó la cuarentena es simplemente esto, reflexionar. Sentarme en el patio de mi casa a pensar en lo que está pasando, que es de verdad y de alguna forma tengo que sacarle un provecho a todo esto.



Una de las mejores cosas que me dejó la cuarentena es simplemente esto: reflexionar

Ahora me queda pensar en mi futuro y que es lo que quiero, aunque a veces me parezca un poco confuso y me de miedo no saber qué va a pasar después de todo esto. Con esperanzas de todas formas, esperando que después de que termine la pandemia todos seamos mejores personas (porque creo que todos aprendimos cosas en este tiempo), ojalá podamos ser más sensibles con el otro, más solidarios.

En mi caso creo que aprendí mas a convivir con mi familia, porque por más de que siempre estuve con ellos, nunca habíamos pasado tanto tiempo juntos, esto me llevo más a ceder en algunas cosas y ponerme en el lugar del otro. Aunque yo siempre fui muy individualista me tocó abrirme más, porque ya no estaba la mayoría del tiempo sola como antes.

En este tiempo pude comunicarme más con amigos que tengo en otros países, y nos disfrutamos mucho, hicimos videollamadas y aprendimos muchísimo de lo que está viviendo el otro en la misma situación que nosotros, pero en otra parte del mundo y justamente, algo que destaco de todo esto, es cómo nos unimos mundialmente, aunque se cierren todas las fronteras nosotros seguimos conectados, porque fue algo que afectó y sigue afectando a casi todos los países, todos estamos informándonos y aprendiendo al mismo tiempo, nos pasamos leyendo noticias de la vacuna y esperando que llegue lo antes posible.

Tengo muchos proyectos para cuando termine esto y también muchísimas ganas de poder cumplirlos, y en este momento quiero enfocarme en el ahora, ver qué puedo hacer para llegar a eso, no quiero dejar las cosas para después y sobretodo disfrutar el ahora porque no sé qué puede llegar a pasar mañana.

Quiero estudiar algo el año que viene, piscología especialmente, me gustaría poder explicar, predecir, describir o modificar el comportamiento de las personas. En este tiempo pude leer muchísimas cosas que tienen que ver sobre la carrera para entender algunos comportamientos que tenemos o como para saber de qué manera puedo ayudar a los demás desde donde estoy hoy actualmente, es algo que disfruto muchísimo, poder escuchar al otro y lograr entenderlo; Espero en algún momento poder dejar una huella y poder ayudar a alguien más siendo una profesional, especialmente por si vuelve a pasar algo similar a lo que estamos viviendo ahora en otro momento de mi vida.

Un cambio no tan brusco, pero notorio.



Facundo Torres

Mi perspectiva de todo esto fue que no iba a durar mucho y después de las dos semanas que dijeron que iba a durar ya pensaba en todo lo que iba a hacer y estaba feliz, porque iba a poder volver a jugar al fútbol, lo que no estaba haciendo debido a que tuve una lesión.



El primer mes pasé mucho tiempo en la computadora

El primer mes estuve bien, pasé mucho tiempo en la computadora, casi todos los días haciendo algo de ejercicio, pero bien. Luego de un tiempo más, dos meses, ya se me empezaron a cambiar mucho los horarios y perdí la rutina que tenía, pero pude empezar a juntarme con amigos (siempre uno o dos).

Los siguientes meses ya no tenía un horario de despertarme, ni de nada y no tenía casi noción de los días, solo pasaban, y me estaba afectando bastante en cuanto al ánimo por no dormir bien y no tener la rutina que tenía antes.



Los siguientes meses ya no tenía un horario para nada

A lo largo de estos meses empecé distintos cursos los cuales ninguno completé porque simplemente me cansaba y esto es algo que noté durante todo este tiempo de cuarentena, mi cuerpo y mi cabeza estaban muy cambiados.

Este mes fue distinto, ya que hice todo lo posible para poder cambiar un poco mi rutina y así ver si puedo mejorar en cuanto a lo personal.

Empecé los entrenamientos en mi casa de nuevo con fútbol. Los primeros días me costó mucho, pero ahora ya estoy mejor y empecé, además de todo esto, el gym con una compañera, así que estoy de a poco volviendo a un ritmo de vida como el que tenía antes de todo esto.



Empecé los entrenamientos de fútbol en mi casa y el gym con una compañera

En conclusión, fue complicado todo esto lo cual espero que no dure mucho más, pero lo estoy pudiendo cambiar y mejorar de a poco así que ya, a esta altura del mes, me estoy sintiendo mucho mejor y estoy volviendo a tener una rutina.

Lo que me da más ganas de seguir adelante y no aflojar es que dentro de poco volvemos a fútbol y voy a ponerme las pilas para llegar de la mejor manera al torneo.



En CUARENTENA



Luciano Martín Gutierrez

En referencia al momento que estamos atravezando en cuarentena y cómo logro manejarme en esta pandemia:

Debo decir que la Cuarentena la empecé con miedo, como todos. Preocupado por la salud de mi familia y de otras personas mayores. Teniendo siempre una sensacion de incertidumbre de si el virus llegaría a instalarse cerca de donde vivo.



La cuarentena la empecé con miedo, como todos.

La cuarentena no me afecta tanto porque soy muy de estar en soledad. Siempre haciendo cosas en casa. Junto a las personas cercanas y más importantes. Soy un Ermitaño, me gusta la música, salir pocas veces, ver películas y series, dibujar, leer, jugar, estar en familia.

Ahora al salir, se siente mucho el aire libre que antes no se echaba de menos. Confieso que extraño ir a comprar ya sea con 30° o con 0°, ir a plazas y parques, viajar a otras localidades, salir los fin de semana, las largas caminatas, subir cerros.



Extraño ir a plazas y parques, las largas caminatas, subir cerros

Espero que esto termine pronto porque es doloroso sentir que muere gente. Y es mucho más doloroso ver la frialdad con la que mucha gente ante este evento, lo ven de lejos y mediante estadísticas y números, y no con los sentimientos.



Lo doloroso de la frialdad de la gente que trata el tema solo con estadísticas y números

Creo que todos estamos de acuerdo que está mal este gobierno y parte de la población que tenemos, ya que no saben llevar adelante la situación, no saben encaminar las acciones, y no lograron frenar el ingreso del virus. Ni les importa cometer errores y pejudicar a otros.

Este evento es para reflexionar y ver qué es lo que es importante en nuestra vida y en nuestra sociedad, los valores que inculcamos y compartimos, los héroes profesionales de salud que con poco hacen tanto, que podamos seguir viviendo en paz y que podamos producir cambios buenos y necesarios.



Los héroes profesionales de la salud

Ojalá que esto, si acabara pronto, acabemos siendo parte de una otra sociedad. Una mejor sociedad. Más responsable y cuidadosa. Más inteligente. Más sentimental. Y más preocupada por salvar y ayudar a otros, que en hacer lo que quieran sin importarles si perjudican a otras personas, al país, o al medioambiente mismo.

Espero que eso vaya a suceder. Y pronto.

Cómo tener un buen horario de sueño.

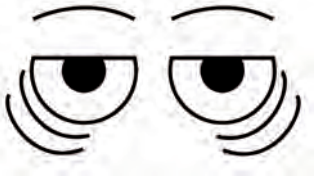
(Sólo me costó una cuarentena y duró 1 semana.)



Juan Ignacio Muñoz Brunner

Al inicio de la cuarentena todo iba bien, mucho tiempo libre y tiempo en casa. A lo largo de la primera semana experimenté pequeños cambios en el horario de sueño, hasta llegar al punto de dormirme a las seis de la mañana y despertar a la una de la tarde.

Estuve así dos semanas hasta que se me ocurrió intentar arreglar mi horario de sueño. No iba a ser una tarea fácil ya que el modo de hacerlo que elegí fue quedarme despierto todo ese día y acostarme temprano al día siguiente, es decir, no dormir en treinta y seis horas.



En medio del trayecto me dormí sentado en la cocina por dos horas, sin embargo eso no impidió que me durmiera temprano. El problema fue que me levanté al día siguiente a la una de tarde.

Y así terminó mi intento de dormir bien. Este no fue el único método que intenté, ya que unos días después aproveché la tarea de educación física y matemáticas para probar si el cansancio producido por hacer dichas tareas me ayudaría a tener un buen horario.





… aproveché la tarea de educación física y matemática…

Este intento sí funcionó, pero al día siguiente me volví a dormir tarde. Probablemente te estés preguntando el porqué, cosa que te contaré ahora. Ese día me enfermé, y como es normal en mí, me dormí una siesta de siete horas en la tarde así que de noche no tuve sueño para dormir.

Así que, con este suceso inesperado, termina mi segundo intento de dormir a una hora normal.

Después de esto me pasé semanas pensando métodos para dormirme temprano. Una idea que me volvía a la mente una y otra vez era el combinar el no dormir con ejercicio y cosas que me hagan pensar mucho.

Así fue cómo surgió el tercer intento, y con un poco de esperanza, el último. Todo iba bien, no dormí nada en toda la noche y me puse a hacer deporte. Después de un rato de ejercitarme me aburrí y decidí ir a bañarme.

Después del baño pasé directamente a mi cuarto, me vestí y decidí acostarme un momento. No llegué a acostarme que me dormí y desperté al día siguiente. Después de esto definitivamente había puesto peor mi horario de sueño.

Puede que en estos momentos te estés preguntando "¿Entonces cómo acomodaste tus horarios?" Bueno, la verdad es una respuesta sencilla. Después de oponerme varias veces a la idea de mi madre de darme una pastilla para dormir, ya que considero que tomar cualquier tipo de remedio o pastillas sin antes preguntar a un doctor está mal.



Decidí aceptar la pastilla, pero para asegurarme que me sueño me quedé despierto casi 20 horas. Ya que en ese momento era más o menos la diferencia que tenía con la hora en la que quería dormir.

Cuestión, tomé las pastillas el primer día y luego sólo intenté cuidar mi horario.

Hasta estos momentos llevo una semana durmiendo bien.

Cerrar ciclos

(último año de secundaria en cuarentena)



Mayra Celina Zárate

En este año miles de adolescentes, terminan la secundaria, algunos esperaban un año difícil y otros un año para relajarse, lo importante es que muchos lo esperábamos, lo esperábamos ansias, con expectativas y ganas de crear los últimos y mejores recuerdos de esta etapa.

Tuvimos dos semanas de clases prometedoras, que se opacaron con el anuncio de la cuarentena obligatoria en todo el país, debido a la pandemia que pronto también llegaría a Argentina. Nos ahogábamos en información disfrazada por los medios de comunicación para mantenernos tranquilos durante el aislamiento, que en un principio duraría 15 días.



Nos ahogábamos en información disfrazada por los medios

Durante esos días todos estábamos en shock, ya que no ocurre una pandemia todos los días, y desafortunadamente tampoco se va en tan solo unos días, esto era nuevo para nosotros y la incertidumbre nos consumía, nadie imaginaba lo que se vendría.

La mayoría de nosotros alguna vez nos hemos quejado de tener que levantarnos e ir hasta la escuela, ahora podríamos probar lo que era estudiar desde casa, pero quién diría que fuera tan difícil, para nosotros y también para nuestros profesores. Al final aprendimos y comenzamos como pudimos, tampoco le dimos tanta importancia porque en dos semanas se terminaría...

Pasaron esos quince días y lo que más queríamos era escuchar que podíamos volver a nuestras rutinas y volver a la escuela presencial, pero el presidente apostó a la salud de todos los argentinos y decidió que la cuarentena se extendería otros 15 días más, todos debían seguir en sus casas, nadie que no fuera esencial podía salir de su casa. Tendríamos que seguir con la educación de manera virtual y ahí fue cuando muchos se dieron cuenta que esta situación no era sólo de días, ya se pensaba en meses, y así fue.

No poder salir de nuestras casas pasó a un segundo plano por un tiempo porque ahora teníamos que pensar cómo hacer nuestra vida exclusivamente en casa y a largo plazo, estudiar ya era difícil, ahora le tendrías que sumar todo lo que haces, aparte de la escuela.

Dejando de lado el tema de ir y aprender en la escuela, este año también tiene muchos festejos para nosotros la presentación de buzos, la entrega de diplomas, la cena de egresados, etc., en las que siempre se intenta que estén todos, aunque para algunos son muy costosos o simplemente no les interesa y no es que sean obligatorios o necesarios. Obviamente esta pandemia dejó consecuencias mucho peores, pero para alguien que está por terminar una etapa de su vida y pasar a otra nueva, son importantes y no poderlos realizar o no hacerlos como queríamos, nos desilusionó a la mayoría. Nadie quería esto.



Este año tiene muchos festejos: la presentacion de los buzos, la entrega de diplomas, la cena de egresados, etc.

Muchos se negaron a adaptarse desde el principio, algunos todavía la están peleando y otros sí lo lograron. Aprender y adaptarse es la única opción y si no lo hiciste al final tendrás que hacerlo, tendrás que flexibilizar tus expectativas, dejar de sobrevivir a la situación, y empezar a vivirla.

La esperanza siempre va a estar, la cuarentena algún día tendrá que terminar y cuando eso pase vas a tener que estar preparado para, por fin, cerrar este ciclo.

Si algo aprendí es que no todo va a pasar como queremos, aceptando la situación podremos mejorarla y disfrutarla, para finalmente cerrar el ciclo.

Década nueva, ¿vida nueva?



Giuliana Ailén Oga

A partir del viernes 13 de marzo, último día que fuimos al colegio sin saberlo, comenzó una nueva forma de vida para mí.

Cuarentena, clases virtuales, dejé de ver a mis amigas 5 días seguidos, no podía ir a ver a mis abuelos, se dejaron de hacer las juntadas familiares de domingo, entre muchas cosas más.

Me tuve que adaptar a las nuevas formas de clase, organizarme para entregar las tareas a tiempo (aunque alguna se me pasaba), tener que convivir con mi familia las 24 horas del día lo cual no estaba acostumbrada pero no fue tan difícil. Me empezó a aparecer en Instagram recetas de comida, las fui guardando hasta que empecé a hacerlas y quedaron bastante bien a lo que esperaba.



Antes iba al gimnasio y hacía acrobacias en tela, pero claramente cerraron. Pude entrenar en mi casa pero no era lo mismo que ir allá. Acrobacias en tela no pude hacer más porque era imposible ya que no tenía una tela en mi casa.

En estos 6 meses, me distancié de mucha gente y debo decir que saqué a toda gente falsa de mi vida, y me parece perfecto. A veces me cansa mucho esta modalidad del colegio y me dan ganas de dejar hacer las tareas, me atraso 2 o 3 días pero después me pongo al día, podría decir que elijo yo los días de descanso y la verdad es que no me arrepiento de hacerlo porque sé que lo hago por mi bien.



No sé si se va a hacer la cena de egresados el día fijado o si vamos a ir de viaje de egresados

Lo malo de esta situación es que no pude disfrutar el último año como esperaba, rompió todas mis expectativas, todavía no se si se va a hacer la cena el día que elegimos o si nos vamos a ir de viaje de egresados y eso me la baja un montón. Siento que fue mucho esfuerzo sin sentido, estuvimos el año pasado organizando esto para que salga perfecto, miles de peleas tratando de coincidir todos para que quede todo bien y de un día para el otro desapareció todo.

En 5-6 meses deberíamos empezar a ponernos las pilas con lo que queremos estudiar y la facultad, algunos ya tienen decidido que estudiar, otros tienen opciones y algunos ni siquiera eso. En esta cuarentena me planteé si en realidad quiero estudiar lo que tengo en mente (Contador Público), creo y siento que es eso lo que quiero. Pero lo que más me da terror es saber que con tan solo 17-18 años tengo que elegir lo que voy a ser y de lo que voy a vivir toda mi vida, aunque sé que puedo dejar la carrera y empezar otra pero puede ser una pérdida de tiempo, espero que no pase eso.



¿En realidad quiero estudiar Contador Público? Creo y siento que sí, pero me aterroriza tener que elegir a esta edad la carrera de la que voy a vivir toda la vida.

Lo bueno que me está dejando esto, es que siento que ahora valoro más las cosas, los momentos, las personas. Disfruto de cada minuto cuando estoy con familia o amigas, siento que antes no lo hacía. Empecé a ser un poco más organizada y responsable. Me puse a anotar mis metas de acá a 5-6 años que espero cumplirlas y no defraudarme.

Aprendí muchas cosas tanto en lo cotidiano como en lo tecnológico, conocí aplicaciones que ni siquiera tenía idea de que existían y ahora sé usarlas.

Siendo, día a día, una mejor versión de mí



Juan Pablo Chiesa Perassolo

Me costó llegar a pensar como pienso hoy. Para hacerme entender tengo que trasladarme al 2018 cuando repito de año.

Fue un año bastante duro y donde tenía otra mentalidad, en ese momento jugaba al pádel y estaba compitiendo profesionalmente, llegando a quedar pareja número 8 de Argentina en los selectivos de menores con clasificatoria al Mundial en Málaga. Al viajar mucho, sumado los entrenamientos (Entrenaba todos los días y vivía en el club de pádel que tiene mi papá), llegaba al colegio muy cansado e iba como por obligación y para complacerlos a mis viejos, por estas razones me fue muy mal, haciéndome repetir, en lo que hoy en día puedo reconocer que fue solamente por culpa mía y no por el deporte.



Al repetir y ver a mis amigos casi por terminar el colegio, organizando la cena, el viaje, entre otras cosas, me sentía destruido, sin ganas de nada, pero me di cuenta que "quedándome sin hacer nada no iba a lograr nada". Entonces después de mucho tiempo reflexionando al arrancar 4to año me puse las pilas e hice casi todo bien, pude y aprendí a llevar bien el colegio con el deporte.



Aprendí a llevar bien el colegio con el deporte

Al arrancar 2019, seguía con el pádel y los entrenamientos a su vez llevando de buena manera el colegio, pero surgió un nuevo problema, tenía que empezar a elegir qué quería para mi vida en un futuro, si seguía con el deporte o estudiaba algo. Entró la indecisión, ya que era muy difícil para mí y tenía mis riesgos. En mi cabeza pasaban muchas cosas con respecto a esa decisión, al principio apostaba más por el deporte debido a que me estaba yendo bastante bien, pero solamente muy pocos llegan a poder vivir del deporte, entonces era un riesgo apostar por ese futuro ya que era muy incierto, si me iba a ir bien, además me tendría que ir a vivir a otro país donde se centra más el pádel y era como empezar de cero mi vida.

Luego, más adelante, debido a que soy demasiado sobre exigente conmigo mismo, me frustré por no tener tan buenos resultados la primera mitad de año, debido a que en vacaciones me la pasé haciendo pretemporada en otra provincia donde teóricamente me tendría que haber ido un poco mejor. Gracias a esto decido tomarme un tiempo con el pádel y me di la posibilidad de averiguar que carreras había, de que se trataban, que salidas laborales tenían y me terminó por gustar psicología y se me empezó a cambiar de manera drástica la decisión sobre lo que quería.



Ahora más bien quería estudiar, ya que era más "seguro" un futuro, aunque hasta el día de hoy tengo la duda de que hubiera pasado si seguía con el pádel ¿Hubiese triunfado? ¿Hubiese sido igual? ¿Hubiese sido uno de los mejores del mundo?, cuestión que ese año tome la decisión de dejar el pádel por un tiempo.

Ese año no me llevé ninguna materia, pude salir y acercarme más con mis amigos, hice nuevas amistades, etc. Al finalizar el año me organicé y tenía todo el 2020 planeado, sacar las previas que debía, no llevarme ninguna y prepararme para la carrera que iba a arrancar, me hacía mucha ilusión ya que era una mejor versión de mí, nunca me había organizado tanto como ese año y tenía muchas ganas de triunfar a la vez de ser muy exitoso en la carrera que elegí (Es como que transferí todas las expectativas que tenía en el deporte al estudio).

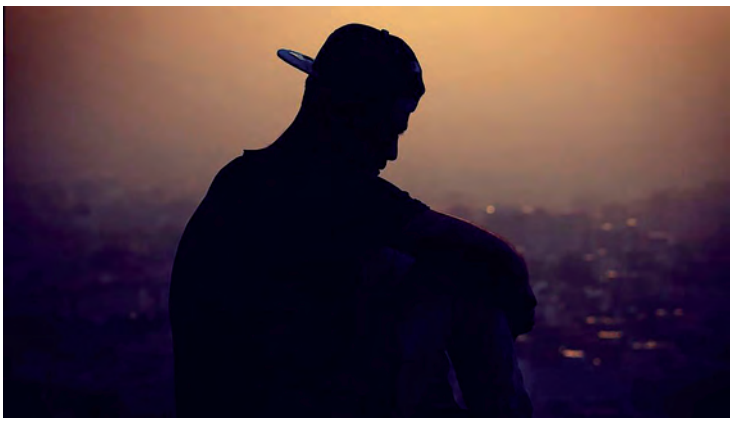


Llega el tan esperado año **2020**. En las vacaciones la pasé bomba, nunca había disfrutado tanto ese periodo de descanso. Arranca el colegio y lo había empezado con todo, hasta que apareció la pandemia y todo el tema del Covid y declaran la cuarentena obligatoria.



19 mar. 2020 - El Jefe de Estado anunció que se pondrá en marcha el "aislamiento social preventivo y obligatorio"

Al principio me mantuve fuerte mentalmente y dije que esto no me iba a afectar en mis planes y estuve a toda máquina las primeras 2 etapas de cuarentena, el problema empezó cuando se empezó a alargar cada vez más y más y más. Decaí psicológicamente, estaba desganado, no quería hacer nada, me sentía agobiado de estar tanto tiempo encerrado, sentía como que me faltaba el aire y ni estando en el patio de mi casa se me quitaba esa sensación, sentía que el futuro que había creado en mi cabeza se desmoronaba a grandes pasos.



...el futuro se me desmoronaba a grandes pasos

Estuve un tiempo haciendo las cosas por obligación y con ayuda de algunos de mis amigos, solamente me mantenía un poco firme el pensar en que no quería tirar todo a la basura, que quería que mi familia estuviera orgullosa de mí, que mis hermanos me tengan de ejemplo y demostrarme a mi mismo que puedo ante cualquier situación pero si no hubiese sido por eso no entregaba ningún trabajo y me jugaba el empezar la facultad tranquilo como quería desde hace bastante tiempo.

Toda esa desmotivación me duró hasta hace poco tiempo. Me ayudó el que habilitaran las canchas de pádel, ya que pase de vivir en mi casa a prácticamente mudarme al club de mi papá, pero hacer eso me ayudó a oxigenarme y agarrar fuerzas nuevamente, a su vez que me hizo volver a disfrutar el deporte que amo, cosa que antes no pasaba.



Empecé a aceptar que las cosa eran así y que... "quedándome sin hacer nada no iba a lograr nada". Entonces me fui adaptando a lo que estaba pasando y lo supe sobrellevar, me puse manos a la obra con todo el estudio y con el deporte también ya que al volver a jugar después de mucho tiempo, habiendo pasado por todo ese proceso, que yo considero un proceso "madurativo", lo veía de otra forma al deporte y también lo tomé como una forma de ayuda hacia mí y el estrés, entonces decidí volver a jugar con una sola condición, DISFRUTANDO cada instante que pasaba dentro de la cancha. Volví a entrenar en la academia que estaba antes y me siento renovado y más grande.

Esta es mi "depor-estudiantil" historia de los últimos años, por los procesos que pasé y mi pensamiento en general.

La verdad es que estoy orgulloso de cómo afronto los problemas, ya que desde la infancia la tuve difícil y siempre salí para adelante sin dejar que nada me hunda.

(Necesitaba hacer ese comentario).

Salir adelante en tiempos de pandemia



Antonella Luna Levrino

Qué difícil escribir sobre mi cuarentena, qué difícil expresar en palabras lo que uno puede haber llegado a vivir.

Nos tomó muy desprevenidos, ¿no?

Quien iba a pensar que dos semanas sin ir al colegio, dos semanas de "descanso", de "mini vacaciones" iban a terminar transformándose en siete meses de cuarentena obligatoria, meses sin salir, meses sin ver a nuestros amigos o a nuestra familia, sin ir a clases, sin disfrutar el último año...

A veces las situaciones pegan distinto a todos como personas, a veces no podemos saber cómo está el otro realmente solo por verlo en las redes o por mandarle un mensaje a WhatsApp, o no hacerlo...

Qué difícil, qué difícil salir adelante en tiempos de pandemia, en tiempos de soledad, en tiempos de necesitar ayuda y a veces no poder tenerla.

Personalmente en un momento lo disfrutaba. Disfrutaba hacer los trabajos en mi computadora mientras escuchaba música o veía una serie o película. Qué cómodo era despertarme un poco más tarde, charlar con mis amigos hasta tarde, aprender a tocar el piano, bailar, trabajar, "aprovechar el tiempo que antes no tenía"

Pero, ¿Qué pasa cuando eso se desgasta? ¿Qué pasa cuando desde uno mismo no se disfruta el tiempo? Cuesta levantarse, cuesta entrenar, cuesta estudiar, de a poco ya nadie habla con nadie, o de a poco ya nadie te habla vos. ¿Qué pasa cuando lo que uno pensaba que era tiempo para disfrutar y disfrutarse, se transforma en días tirada sin hacer nada? Ya no se aprende un nuevo ritmo, ni se aprende a tocar un instrumento, no se estudia mientras ves una serie o no te conectás a las reuniones de zoom o de meet.

Creemos que todos pasamos las mismas situaciones, que todos salimos de la misma forma y en los mismos tiempos, y a veces realmente no es así. Ya las redes sociales no muestran lo mismo, no muestran realmente la vida del otro, todo lo que pasa por atrás (creo que eso lo sabemos todos).

¿En qué momento dejamos de querer saber cómo está el otro? ¿En qué momento uno se olvida de cosas que pasaste con el otro? ¿Cómo está? ¿Necesita algo? ¿Está solo o tiene apoyo? Cuántas preguntas se le pueden hacer al otro y uno no lo piensa, no se da cuenta o no quiere hacerlo.

Qué momento para ver realmente si la vida que tenías era la que querías o la que merecías...

Parece necesaria una pandemia mundial con cuarentena obligatoria para ver quienes están ahí cuando no lo pedís, quienes te necesitan y quienes no, qué hacés de tu vida, qué querés hacer, ¿querés viajar? ¿querés estudiar? En un momento donde de un día para el otro todo lo que uno planeaba se fue, ¿querés seguir así o dejarlo todo en el momento?

De repente hay más cosas para hacer, más libros para leer, más ritmos para bailar, más películas para ver, más lugares para visitar, pero ninguna te llena de la forma que en otro momento lo hubiese hecho, o puede ser que te llena, pero no querés hacerlo solo... No, no te llena.

¿Qué tan fácil es dejar atrás las cosas malas que van pasando? Nada fácil, es mucho más difícil de lo que los demás creen. Tu cena de egresados ya no sabes cuándo se hace y en vez de estar buscando vestidos o trajes estas buscando barbijos más cómodos para poder entrenar, en vez de levantarte y ponerte tu ropa de la promoción que tanto costó decidir, estás todo el día en pijama, en vez de pensar qué disfraces llevar a Bariloche, pensás entre ahorrar tu plata o gastarla en comida o ropa. Qué difícil dejar ir las cosas que tanto esperamos...

¿Fue mi mejor época? ¿Fue el mejor año de mi vida como todos decían que iba a ser? ¿Disfruté? ¿Aproveché? No, todas las respuestas serían NO.

¿Cómo es salir adelante en época de pandemia? Spoiler, no es fácil y nunca va a ser fácil salir delante de cualquier situación mala.

No fue ni es el mejor momento, no tengo la compañía que creía tener, pero tengo gente que no me suelta la mano y que me levantó del piso cuando nadie más lo hizo. ¿La clave? Dejarse ayudar y dejar que te levanten las veces que sean necesarias para que no sigas cayendo...

APRENDIZAJES EN PANDEMIA



Melina Celeste Villafuerte

Muchas veces tomamos por sentado las cosas creemos que todo puede ser como lo planeamos. Este año, 2020, nos tomó por sorpresa, un virus atravesó nuestras vidas haciéndonos estar más de 190 días en cuarentena. El famoso COVID 19 marca un antes y un después en cada uno de los argentinos, en cada comerciante, en cada alumno, en cada profesor...

A pesar de todo lo negativo que podemos ver, hay que saber que toda experiencia sirve para futuro, que toda vivencia nos hace más fuertes y que las cosas pueden no salir como lo planeamos, pero no es el fin del mundo.

Esto nos deja aprendizajes puros, nos hace valorar más la cotidianidad que hoy tanto extrañamos, valorar hasta las pequeñas cosas como un abrazo, un beso, un encuentro, un curso con nuestros compañeros, nos hace saber que si queremos algo no hay que dejar pasar el tiempo sino ir hacia ello. Aprendemos que puede pasar hasta lo más inesperado y que el mañana quizás no exista.

Hoy como estudiantes, nos toca estar frente a una computadora, nos toca ver a nuestros profesores dar todo para mejorar en su enseñanza, nos toca extrañar las mañanas en el colegio, nos toca conformarnos con video llamadas, nos toca vivir sexto año en pandemia. ¡Y qué dura que es esta realidad! Nunca imaginamos una entrega de diplomas por ZOOM, tampoco una cena de egresados en marzo, ni un Bariloche pospuesto hasta Dios sabe cuándo. Pero como dije antes, aprendizaje puro.

Como estudiantes también se nos rompe el corazón ver cómo pasa nuestro último año de una manera tan inesperada y tan fea. El esperar tanto tiempo para llegar al último año y que sea así, fue difícil. Dificil saber que solo nos queda el conformarnos con esas únicas dos semanas de clases que tuvimos, con esas pocas fotos con tu promo. No todo es lo que esperamos, pero hoy después de tantos meses me doy cuenta que esas pocas cosas siempre voy a llevar conmigo.

En lo personal, confirmé que lo primordial es mi familia, su salud y bienestar. Puede que las cosas no sean lo esperado, que llore cada vez que vea mi ropa de la promo colgada, pero no hay problema que no resuelva un abrazo de mamá, una cena familiar, un beso de mi novio.

Esta pandemia, esta cuarentena me hizo ser más agradecida hasta con lo más mínimo, un plato de comida, internet, el tener los recursos para unirme a una clase. Agradecer tener hermosas personas en mi vida como mis amigos.



La cuarentena me hizo ser más agracecida hata con lo más mínimo, un plato de comida, internet, mis amigos...

Me hizo darme cuenta que la rutina, en realidad, no era tan mala como creía. Que puedo extrañar hasta lo que antes no me daba cuenta que tenía. Saber lo importante que es vincularme con la sociedad.

La empatía en la población, porque muchas veces me resguardé por el otro más que por mí, me quedé en mi casa por mis papás, por mi familia.

Esto nos hace saber que la vida puede tomar mil caminos inesperados, algunos que no nos gustan, otros tal vez sí. Que hay cosas que van más allá de nuestras manos y que no todo lo podemos controlar. Sabemos y aprendemos a adaptarnos a las circunstancias y los cambios que hay.

Esta realidad que nos toca vivir va a quedar siempre en cada memoria.



APRENDER A VIVIR

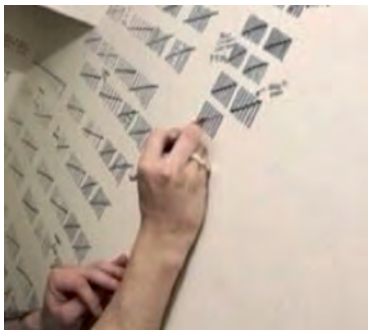
La nueva forma de vida, aprendizajes y todo lo que como individuos, adquirimos para lleva a cabo esta vida nueva.



Tomás Santiago Pérez

Todo empezó aquel 20 de Marzo, cuando recién iniciadas las clases, yo estaba feliz de ya tener nuestras primeras "vacaciones", tranquilo porque tendría "15 días más" para descansar y empezar a mentalizar sobre lo que vendría, colegio, facultad, último año, disfrutar con mis amigos, etc.

Lo que parecía paz mental, pasó a ser un agobio, contar los días como un preso para que se termine la "sentencia" de la cuarentena, el estrés que generaban las tareas virtuales, que yo siempre pensé, eran mejor que la presencialidad. Pero nada de esto que imaginaba era verdad.



Los primeros días aprendimos a jugar con mi familia, aprendíamos a divertirnos en nuestra casa, aprendimos más de todo, hasta llegar al momento que supongo todos hemos pasado, al cansancio de tener siempre los mismos 4 en una habitación.

La realidad que seguimos pasando, es una vivencia que jamás imaginé experimentar, quién iba decir que algo imperceptible e invisible para nuestros ojos empezó a dominarnos, quién se iba a imaginar que al caminar por la calle vería a todas las personas con barbijo, o que a nosotros, como seres sociales que somos, nos iba a dar miedo juntarnos con otras personas.



Quién se iba a imaginar que al caminar por la calle vería todas las personas con barbijo

Pero este año es un año distinto, experiencias completamente nuevas de parte de todos, sentar cabeza y madurar por parte de muchos, y hasta dar cambios drásticos en la vida de otros.



Lo importante que va a ser esto para la historia, que hasta nuestro nietos quizás nos pregunten sobre esto (Puede que esté un poco emocionado escribiendo esto, pero por qué no dejar volar la imaginación).

En mi experiencia personal, diría que gracias a la cuarentena, pude sentar cabeza y empezar a dedicarme a mi futuro, a prepararme para lo que se viene y prepararme para ser lo que quiero ser. Sin la cuarentena yo no sé si hubiera empezado a estudiar para la facultad, en realidad, si hubiese estudiado, pero no tanto como lo hago ahora. La cuarentena me ayudó mucho en este tema.

Siempre me puse a pensar, como nuestras madres nos decían "dejen el celu" "apaguen la compu ya" "te va a hacer mal estar todo el día al frente de la compu/celu". Ahora las nuevas frases serian "prende la compu y ponete a hacer todos los trabajos hasta que los termines" "dale, agarrá el celu y unite a la clase".

Yo creo que en este año saqué buenas vivencias, buenos aprendizajes, aprendí a divertirme en familia, escuchar historias por parte de mis padres que nunca imaginé escuchar.

Aunque ya en esta época del año, muy poca gente sigue respetando el distanciamiento y las normas de seguridad, tales como el barbijo y el alcohol en gel, nos tenemos que seguir cuidando. El virus sí existe, es de verdad, y cuando menos lo esperás te ataca; es posible que no te haga nada o que te haga mucho daño, pero siempre hay que estar prevenidos, cuidar a los que nos cuidan, y cuidar a nuestros padres, abuelos, y personas de riesgo.

Esto más que nada, fue un blog de mi vida en cuarentena.

Lo que creí que iba a ser el mejor año.



Daniela Agustina Denis Zalazar

Mi experiencia con la cuarentena había empezado bien, estaba emocional y físicamente bien.

El 2019 fue el mejor año que tuve, lejos, hice muchísimas cosas productivas y pensé que este año iba a ser igual o mejor, porque ya era el último del secundario y por fin iba a entrar a la facultad que es lo que siempre esperé.

Pero claramente no fue así. Cuando pasó el primer mes todo cambió, no tenía ganas de nada, me costaba sentarme a estudiar, no sabía como enfrentar la pandemia y lo escolar. Hubo un momento que puedo decir que no tenía ganas de nada, no le encontraba sentido a seguir, sentía que tenía el año perdido.

Por otro lado, socialmente nunca tuve problemas porque seguí trabajando en el almacén con normalidad, y seguía viendo a la gente y relacionándome con ellos, pero en el ámbito escolar perdí contacto con mis compañeros, no hablo con ninguno y tampoco participo en el grupo del curso.

La convivencia con mi familia fue fácil al principio, solo estábamos mi mamá y yo, ya que mis hermanos estaban en lo de mi abuela y solo eran "15 días". Cuando pasaron dos meses mi mamá decidió traer mis hermanos a casa y ahí empezó la convivencia. Mayormente con mi mama, yo no me cruzaba mucho porque ella trabaja por la mañana y yo por la tarde; a la mañana mis hermanos dormían y yo me levantaba y hacia las cosas de la casa como limpiar, cocinar, etc.

Con el tiempo empecé a chocar con mi mamá y actualmente chocamos bastante, hasta llegué al punto de decidir que me quiero independizar, pero claramente este no es el momento.



Los primeros 6 meses de la pandemia mi vida era levantarme, cocinar, dormir la siesta e ir a trabajar. No hacía nada productivo excepto ir a trabajar, pero de ahí en más, no tenía ganas de hacer nada. A partir de septiembre mi cabeza hizo clic y me di cuenta que no podía seguir perdiendo el año de esa manera. Al principio comencé a investigar sobre la carrera de Ingeniería Civil, me anoté en el pre cursillo y eso me ayudó bastante a ponerme con el colegio, porque claramente, si no lo termino no voy a poder seguir con la facultad.



Comencé a levantarme más temprano, me puse en contacto con mis profesores y estoy tratando de recuperar lo más posible, por la siesta ahora estudio, los findes por ahí me junto con amigos para despejar un poco la mente.

Por ahora a la pandemia no la estoy sufriendo tanto como al comienzo, estoy tratando de buscarle un lado bueno y seguir, quizás no es el mejor momento para empezar a hacer un año productivo pero obviamente es mejor empezar tarde que nunca.

Esta pandemia me enseñó a que no todos los años van a ser buenos, que por más que no salga como lo planeamos nunca hay que bajar los brazos, todo lo que vale la pena cuesta.

Actualmente me estoy tratando de poner al día con el colegio y estoy muy feliz haciendo el pre cursillo de ingreso a la facultad y espero seguir así.

Aislados



Fabrizzio Román Bianchi Nuñez

Hace poco se cumplió un año del primer caso de covid 19 positivo.

Tuvo su origen en la ciudad de Wuhan, China.



Las autoridades sanitarias de Wuhan detectaron una serie de casos de neumonía producida por una causa desconocida.

Este día marcó un antes y un después en la vida de cada persona de todo el mundo.

Claramente nadie hubiera imaginado que este simple caso podría ser capaz de generar una pandemia a nivel mundial.

Después de un año seguimos conviviendo con este virus, que además de ser fácil de contagiar puede ser mortal en determinadas personas ocasionando la muerte de las mismas.

Actualmente hay que seguir respetando diferentes tipos de protocolos, pero sin dudas la parte más complicada de todo esto fue la "Cuarentena" para algunas personas toda esta situación ha sido fácil de pasar, pero para la gran mayoría de personas esto fue muy complicado.

Personalmente a mi me fue fácil de llevar adelante todo este tema y yo siento que dentro de todo no me perjudicó casi nada en cuanto a lo personal.

Lo único que si, el empezar a cursar sexto año y que te den la mala noticia de que hay que realizar cuarentena de forma obligatoria fue un golpe muy duro tanto para mi, todos mis compañeros y seguramente también para todas las personas que estaban cursando su último año en el secundario.

También está de más decir que lo más difícil de esto fue el tener que adaptarse a esta nueva vida, a esta nueva forma de cursar la escuela, al no poder juntarse con tus amigos o tus familiares, el no poder estar con ellos, darles un abrazo, un beso, el tener que meter un cambio drástico en tu vida.



Acomodándome al nuevo estilo de vida



Luca Ferazzani

Me gustaría empezar con una pequeña introducción sobre mí. Antes que nada soy un adolescente feliz y sano que está, por así decirlo, cursando su último año de secundaria y escribiendo un breve artículo de este super año 2020.

Allá por marzo comenzaba este año que iba a ser, o mejor dicho pensaba que iba a ser, uno de mis mejores años, ya que era la promo de mi colegio, la cual extraño bastante. Pero apareció el concepto de la cuarentena, inicialmente de dos semanas que se fueron prorrogando por otra quincena más, y luego otra, y otra... Y las clases pasaron a desarrollarse de manera virtual, en un vertiginoso aprendizaje de esta manera de enseñar y aprender por parte de docentes y alumnos.



Por otro lado, en lo familiar también se fue poniendo complicado, por no poder ver a seres queridos, o a otros que estaban en riesgo por el dichoso virus chino "Covid-19". ¿Todo para qué? Y es una respuesta simple: para cuidar de ellos, de los que la pueden pasar mal si se contagian.



Además está el lado económico, político y social, en la cual a las personas de esta sociedad argentina se les complica cada vez más poder mantenerse a flote con la situación que está pasando el país, en términos de hambre, pobreza. Entre la brecha de ricos a pobres y que la sociedad de estándares medios está en extinción. Todo esto se podría explicar por un simple factor: el mal manejo y organización de un Estado por parte de un grupo de personas.

El coronavirus, por más simple que sea es un virus, ataca en algunos casos de manera severa y en otros casos de manera suave a las personas. A consecuencias de este virus, este año todo el mundo se detuvo de cierta manera por miedo al contagio. Esto dió lugar a muchos problemas en los ámbitos de la salud, escolares, económicos y sociales.

Volviendo a estos últimos meses me gustaría poder estar con compañeros, amigos y disfrutar de Bariloche con normalidad.

Pidiendo estar ya tranquilo y contento que tengo el título secundario y ya ir pensando en obtener el título terciario y trabajar.



Visionarios

Los Supersónicos.

William Hanna y Joseph Barbera crearon en 1962 la serie animada The Jetsons conocida aquí como Los Supersónicos. Una familia que en el año 2062 vive en casas suspendidas en el aire mediante enormes soportes y que se transporta en aeroautos.

Fue el primer programa de la cadena estadounidense ABC en emitirse en color.

El programa anticipó un mundo muy parecido en algunos aspectos al que vivimos hoy, en plena pandemia del Covid-19.













Pero "Los Supersónicos" no solo predijeron estas actividades vigentes durante la cuarentena sino también las casas inteligentes. En la serie los electrodomésticos los podían hacer funcionar desde el sillón. En la actualidad desde el celular o tablet se pueden manejar los artefactos con tecnología inteligente.

EL CELULAR

En 1947 el ingeniero D. H. Ring ya había propuesto algunos bocetos de un teléfono celular a los Laboratorios Bell. Sin embargo, carecían de la tecnología necesaria para elaborarlos.

En la década de 1960 todas las grandes compañías de telecomunicaciones manejaban el mismo concepto, y competían por ser la primera que lograra hacerlo efectivo. Finalmente, la primera empresa en diseñar un teléfono celular fue Laboratorios Bell, cuya patente fue aprobada en 1972.

Sin embargo, el primer prototipo de teléfono celular fue demostrado en 1973 por Motorola, mediante una llamada de Martin Cooper desde una calle de Nueva York. El teléfono era un modelo DynaTAC 8000X y la llamada se efectuó precisamente a su mayor competidor del área, Joel Engel, de los Laboratorios Bell de AT&T.

El DynaTAC 8000X empezó a comercializarse en 1984. Pesaba alrededor de 1 kilogramo y medía 33 x 4,4 x 8,9 centímetros. Su batería permitía apenas una hora de comunicación.

Fuente: https://www.caracteristicas.co/historia-del-celular/#ixzz6VaEwF6nr

INTERNET

Es el año 1983 el que normalmente se marca como el año en que «nació Internet». Fue entonces cuando el Departamento de Defensa de los Estados Unidos decidió usar el protocolo TCP/IP en su red Arpanet creando así la red Arpa Internet. Con el paso de los años se quedó con el nombre de únicamente «Internet».

El 12 de marzo de 1989 Tim Berners Lee describió por primera vez el protocolo de transferencias de hipertextos que daría lugar a la primera web utilizando tres nuevos recursos: HTML, HTTP y un programa llamado Web Browser. Un año después Internet nacía de forma cerrada dentro del CERN, y en agosto de 1991, por fin, los usuarios externos al CERN comenzaron a poder acceder a esa información.

La World Wide Web creció rápidamente: en 1993 solo había 100 World Wide Web Sites y en 1997 ya más de 200.000.

Fuente: https://marketing4ecommerce.net/historia-de-internet/

EL TELEVISOR PLANO



2008 Hyundai presenta el primer TV 3D para el público en Japón. Se trata del modelo E465S, de 46 pulgadas



1998 Aparece en EEUU el primer pantalla plana de plasma. Es de Philips. Su precio, 14.999 $

2009 Samsung presenta el primer televisor LED del mundo

2011 Salen al mercado las primeras Smart TV

2014 LG presenta el primer televisor OLED con resolución 4K

Fuente: https://www.expansion.com/economia-digital/innovacion/2017/02/18/58a59f91e2704e9a308b4588.html

La identificación de una marca

Si no eres una marca, serás una mercancía
Philip Kotler

El talento que no se ve, se pierde.
NeusArques

Perseverancia: Es la diferencia entre los que tienen éxito y los que no.
Alfonso Alcántara

Quien tiene luz propia incomoda a quien está en la oscuridad.
Paula Fernández-Ochoa

Tu marca personal no la construyes. Tu marca personal eres tú. Solo tienes que aprender a gestionarla.
Marta Grañó

Los nethunters no miran el número de seguidores de tus redes, sino la comunidad con la que te relacionas.
Eva Collado Durán

El objetivo de este práctico era poner en práctica el proceso de diseño en la elaboración de la identidad visual de una marca, para lo cual había que definir una marca para una actividad elegida de esta lista

- Profesión o emprendimiento soñado
- Local de ropa e insumos deportivos
- Heladería artesanal
- Panadería / café
- Cervecería artesanal

Para la marca había que bocetar/diseñar un logotipo, un isotipo y un isologo o un imagotipo (a elección) en diferentes entregas para que pudiera mediar una devolución entre las presentaciones.

Logotipo

* Es la representación gráfica de una marca que se compone sólo de letras o tipografía.

* Y no sólo tienen que ser palabras, también pueden ser siglas, firmas... la clave está en que, según el idioma en el que esté escrito,todos los elementos del logotipo se pueden leer.

* Es una gran alternativa y se utiliza mucho. Además, la tipografía es casi imprescindible si es una marca nueva y necesitas dar a conocer el nombre de tu empresa.



Isotipo

* Es la parte simbólica o icónica de la representación gráfica de una marca. Es decir, el 'dibujo'. Se refiere a cuando representamos la marca a través de un símbolo, icono.

* No hay tipografía, no lo puedes leer.

* El isotipo solo con un vistazo te recuerda a la marca y la identifica. Es cierto que necesita más tiempo para entrar en la mente de los usuarios pero después, funciona muy bien de forma independiente y es muy visual y potente.



Imagotipo

* Es la representación gráfica de una marca a través de una o varias palabras junto a un icono.

* Fusión o trabajo juntos de logotipo más isotipo.

* A pesar de que trabajan juntos, la parte textual de la parte gráfica están muy bien diferenciados y no fusionados en uno.



Isologo

* El texto y el icono se encuentran fundidos en un solo elemento. Son partes indivisibles de un todo y sólo funcionan juntos.

* Representación visual de una marca que unifica imagen y tipografía en un mismo elemento. Por supuesto: se puede leer.



Los diseños iban a ser luego trabajados en el aula cuando se volviera a la modalidad presencial en las máquinas del colegio y con las herramientas que se enseñarían allí. Esto no sucedió, porque la cuarentena se fué alargando y los trabajos quedaron en fase de diseño, con presentaciones con acabados dispares debido a las restricciones técnicas de cada alumno.

A continuación los trabajos presentados.

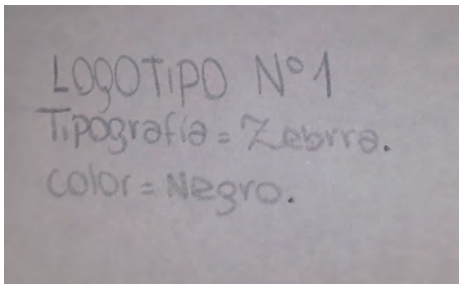


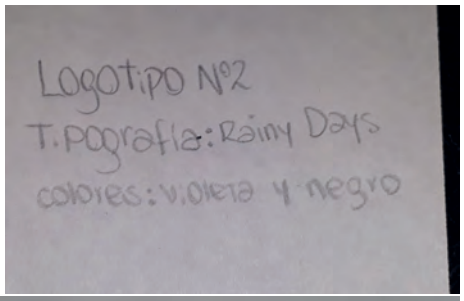
Los logotipos representarían una marca de ropa; lo considero un proyecto personal por lo que siento que debería llevar mi nombre.

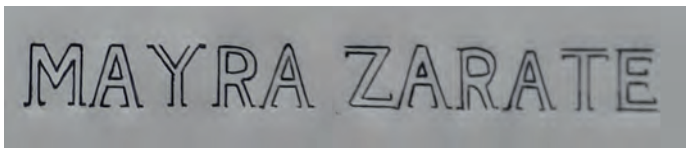
Me gusta el color **violeta** para la marca por lo que significa según la psicología: la creatividad, misterio, sabiduría, etc.(adjunto imágenes)

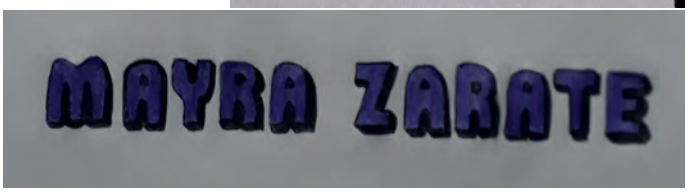
Otro color posible es el **naranja** porque representa juventud y cabe aclarar que la ropa está destinada para adolescentes.















M
Z

M
Z

M
MAYRA
Z
ARATE

M
MAYRA ZARATE
Z

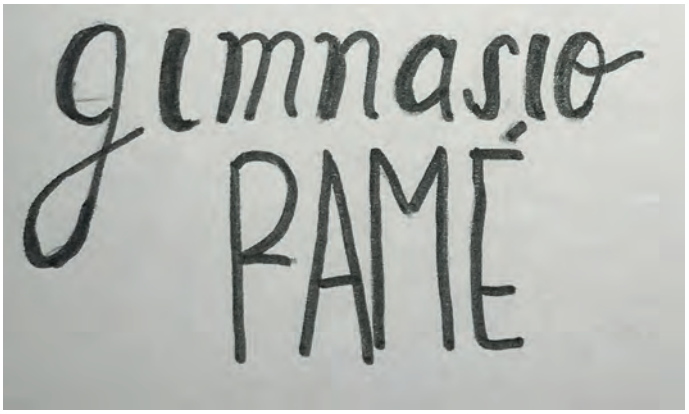
M
MAYRA
ZARATE
Z

DEFINICIÓN DE LA MARCA

Mi marca será personal. Lo haré en base a lo que a mi me gustaría emprender y trabajar en el futuro.

Será un gimnasio donde daré gimnasia artística. Mi empresa está dirigida a ni¡os y adolescentes entre 8 y 22 años. elegí esto porque tengo muchísima experiencia en el deporte y estudiaré educación física, lo trabajaré con mucha vocación y pasión.

Elegí la palabra RAMÉ para mi gimnasio porque significa "algo caótico y hermoso al mismo tiempo" y me gusta mucho esa definición para el deporte.



Gimnasio
RAMÉ



Gimnasio
RAMÉ

RAMÉ

Gimnasio
RAMÉ

RAMÉ

Gimnasio

Gimnasio
RAMÉ

tú espacio

tú espacio

Mi marca se va a llamar "tu espacio", va a ser una empresa que se dedique a decorar el interior de casas, bares, hoteles, etc.

La elegí porque sería un sueño mío hacerlo de grande, pero no creo poder hacerlo ya que voy a estudiar otra cosa.



La empresa se va a llamar BRO BEER, será una cervecería a la cual podrá acudir cualquier persona mayor de edad, esta estará situada en el barrio poeta lugones ya que es un lugar con mucha gente que seguro va a visitar este lugar, y en esta zona no hay muchas cervecerías, así que no habrá que preocuparse por la competencia.

En esta cervecería podrás encontrar una gran variación de cervezas artesanales y de diferentes marcas muy reconocidas (como Quilmes, Brahma, Patagonia, etc)

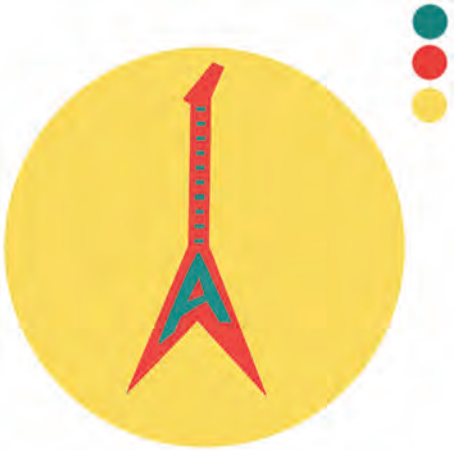
BRO BEER

TU MEJOR COMPAÑÍA



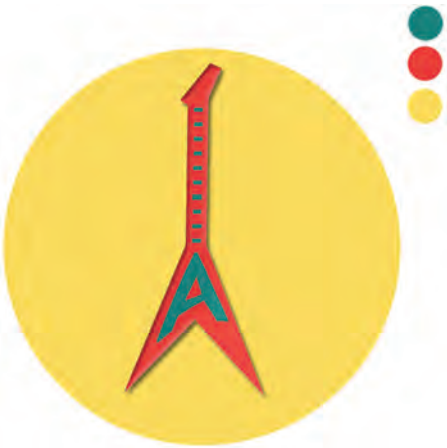








A mí la idea que se me ocurrió fue hacer un logo de una banda de música, conformada por 4 mujeres (yo incluida) de ahí el nombre.















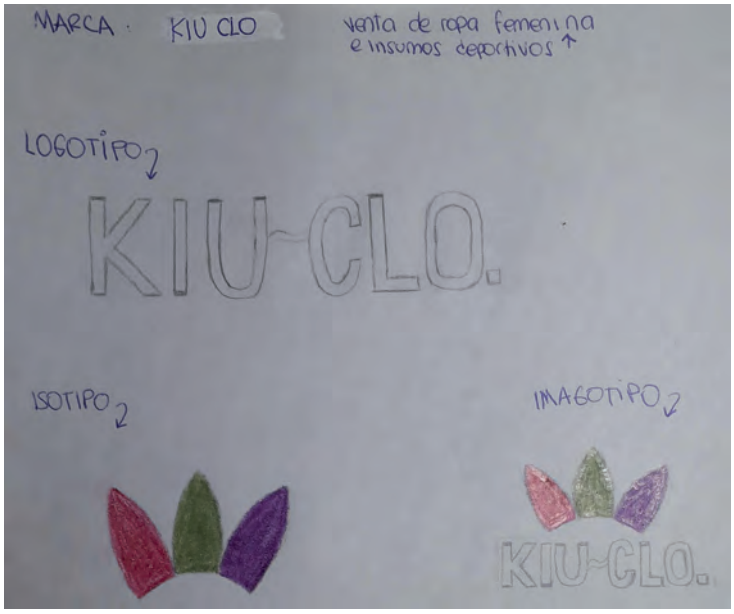


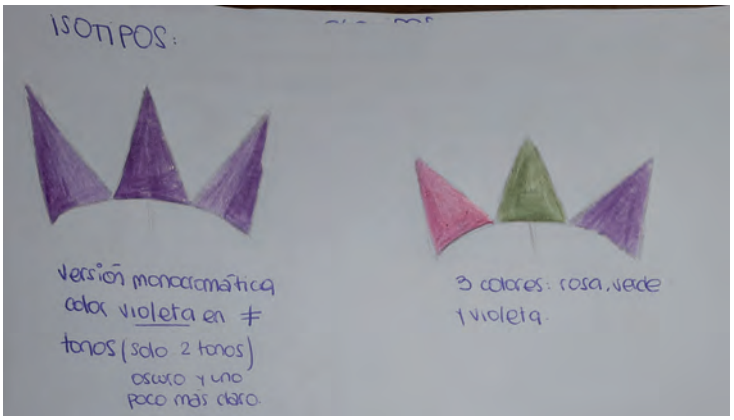
Elegí esta empresa porque me siento más cómoda con ella, en 4to año cuando teníamos que hacer empresas individuales elegí vender ropa femenina.

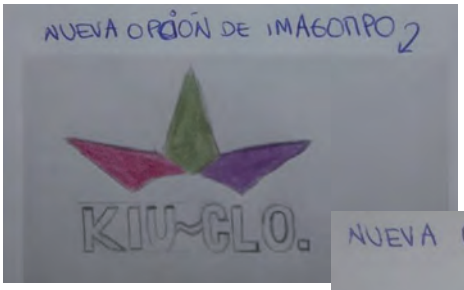
Ahora, esta empresa va dirigida a jóvenes entre 17 a 35 años aproximadamente, de clase media.

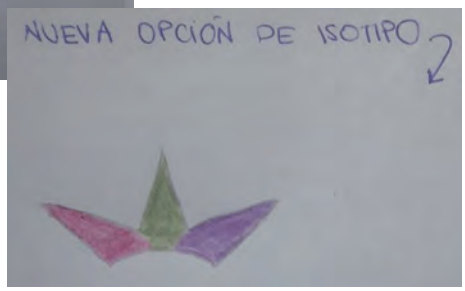
Elegí este nombre porque apodo a mi perro "cota kiu" y me gustó "kiu". Le agregue "clo" que la palabra completa es "clothes" en inglés. Que acá significa ropa.

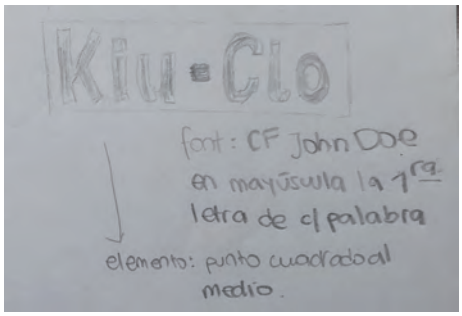
Los colores del isotipo que son verde, rosa y violeta los elegí porque combinan y además, por el significado de cada uno ellos que me gustaron.

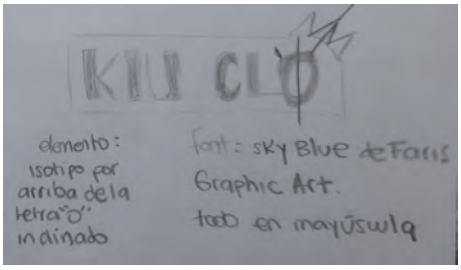


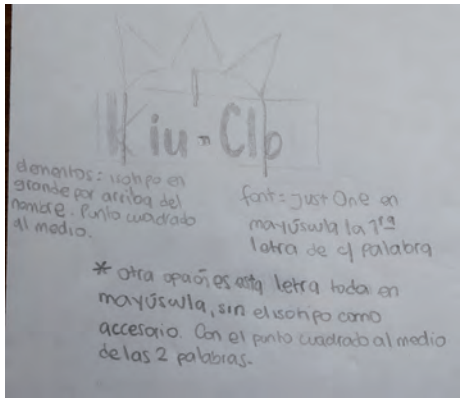






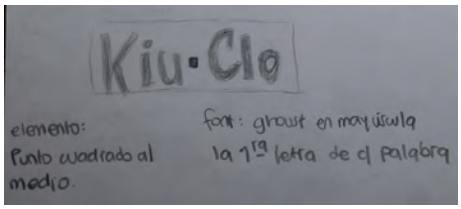


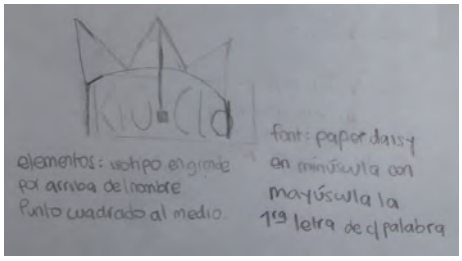




Kiu-Clo

KIU-CLO





Kiu Clo

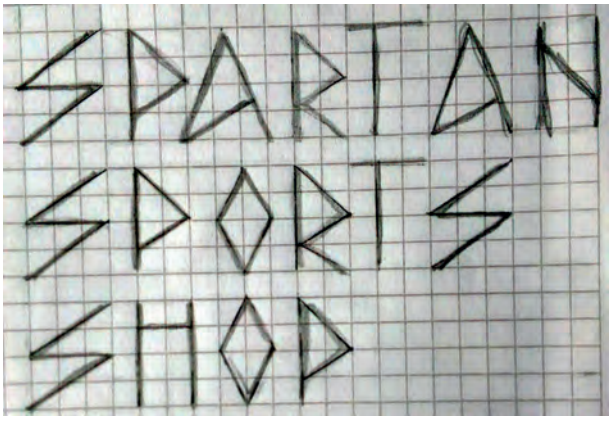
Kiu - Clo

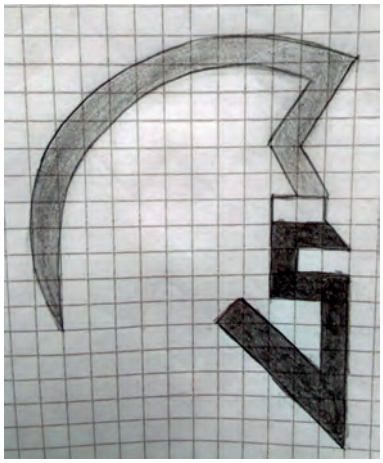
Kiu-Clo

KIU - CLO

Spartan Sport Shop es una tienda de Indumentaria y Artículos Deporivos en la provincia de Córdoba Capital, Argentina. El público cliente al que se apunta es todo aquel que quiera comprar artículos y realice deportes, yoga, calistenia, gimnasia en casa, etc.

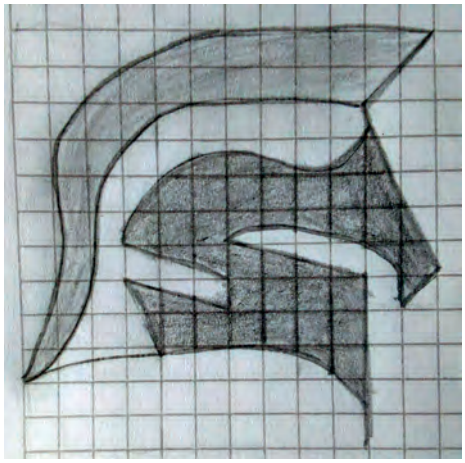
Elegí este tema porque me es el que me pareció más interesante, tenía algo en mente ya de antes, y porque todavía no sé qué carrera estudiar, en qué trabajar, etc.



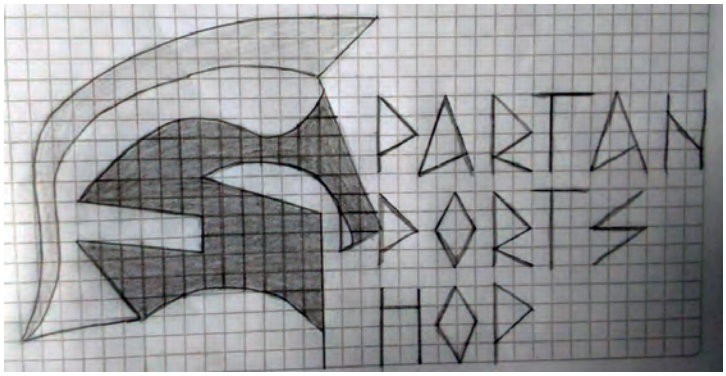


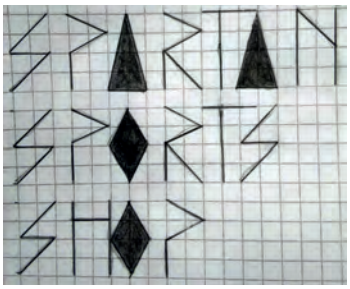






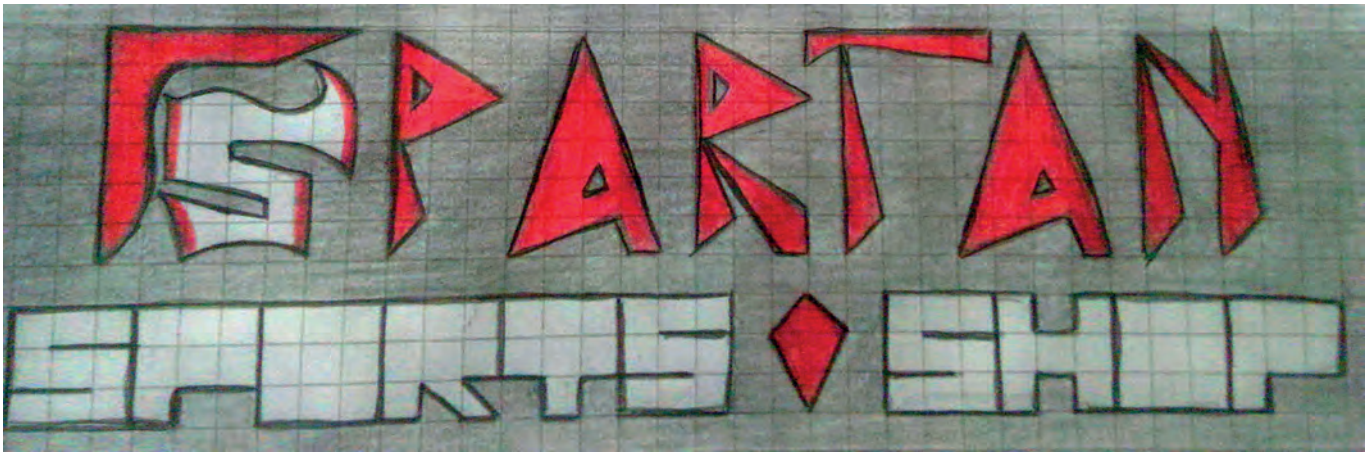






SPARTAN
SPORTS SHOP

SPARTAN
SPORTS SHOP



La torres sport.

Es un emprendimiento a futuro el cual lo tengo pensado para venta de todos artículos deportivos, del deporte que sea y además de esto una parte exclusivamente para arqueros de fútbol, ya que es algo que en el país hay muy poco (indumentaria y lugares enfocados a los arqueros de futbol).

Sería un local que contaría con dos pisos uno para todo indumentaria y accesorios deportivos y el segundo piso enfocado única y exclusivamente a arqueros.

¿Por qué pensé en este local? y ¿Por qué más enfocado a los arquero ? Como ya dije anteriormente no hay muchos lugares en el país dedicados a los arqueros, por lo que lo veo algo que podría crecer muy rápido y extenderlo al resto del país.

















CAFETERÍA
Sweet Home

Cafeteria Sweet Home

Cafeteria Sweet Home

CAFETERÍA
Sweet Home





El tema que yo elijo es una panadería/cafetería.

Mi visión de los locales que lleven mi marca (**Sweet Home**) son lugares tranquilos y abiertos con música agradable, trabajadores amables y responsables que hagan a los clientes sentirse importantes y con un vínculo con la empresa. Tratando a todas las personas de la misma manera y buscando siempre expandirse, pero a la vez mejorando los locales que ya existen para hacer la experiencia cada vez mejor, más rápida y con el mismo trato.

El público objetivo serían personas tranquilas en un gran rango de edad, pero siempre siendo superior a los llamados "Adultos jóvenes".

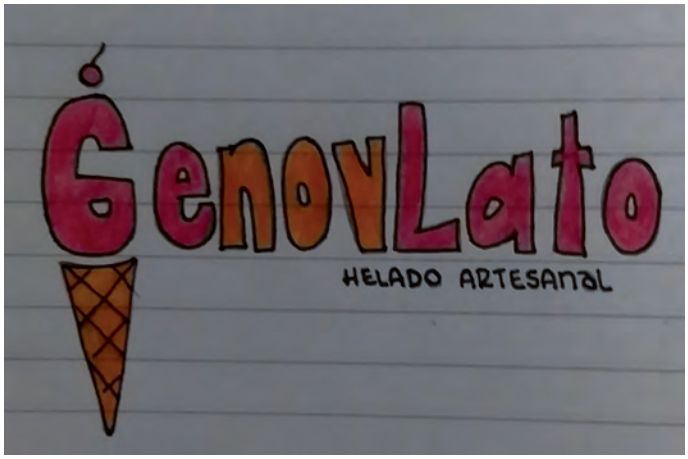
Cafeteria
Sweet Home







Sweet Home
Cafeteria



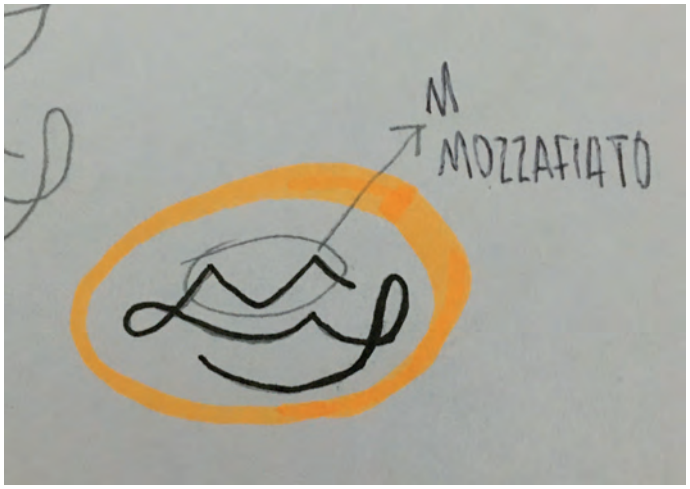
Mi idea para hacer el TP2 es una heladería artesanal que se va a llamar Genovlato. El nombre es una mezcla de Génova (ciudad de Italia) y de la palabra "gelato" (helado en italiano).

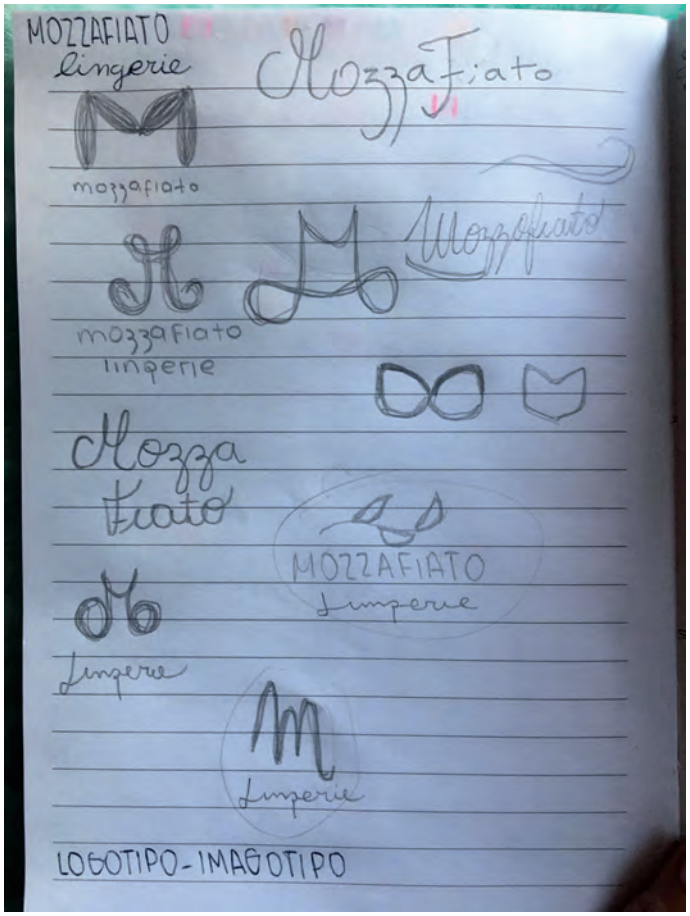












Mi idea para el segundo trabajo era hacer un emprendimiento personal que tenía ganas de empezar este año pero por distintos motivos no pude. Se trata de un emprendimiento de diseño y confección de ropa interior.

Mi familia es italiana y quise de alguna manera incluirlos entonces se me ocurrió ponerle de nombre MOZZAFIATO, una palabra italiana, que significa algo asombroso, que "te corta la respiración".

















MARCA DE ROPA: "Craken"

LOGOTIPO:



ISOTIPO:

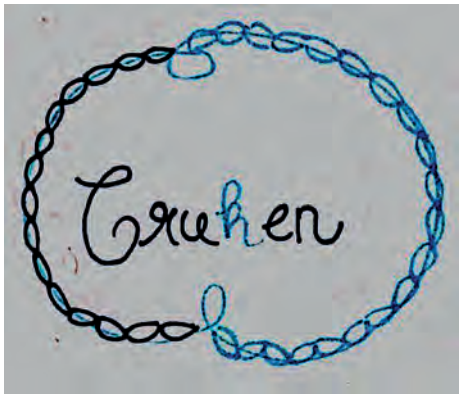


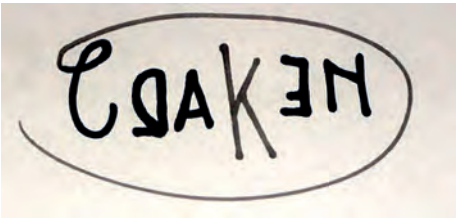
IMAGOTIPO:



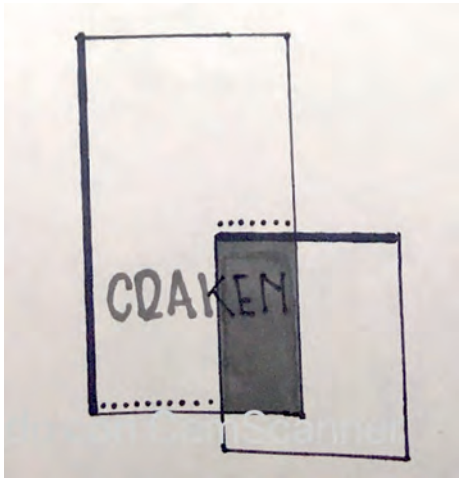












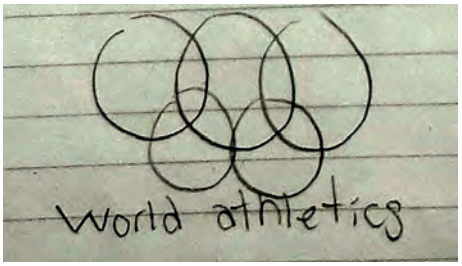


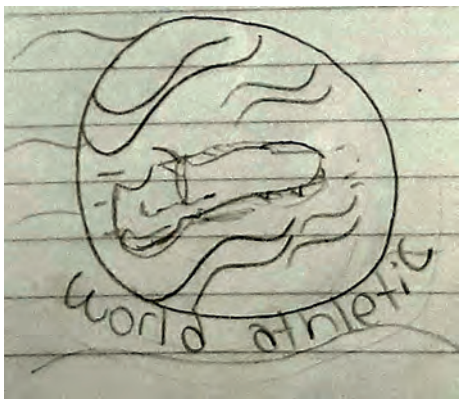












Tienda de ropa deportiva
World Athletics



WORLD ATHLETICS

World Athletics

World Athletics

World Athletics





WORLD
ATHELTICS

World
Athletics



World Athletics



La marca a desarrollar será un hospital cardiológico, porque mi sueño es ser médico, y por qué no, llegar a tener un doctorado en esta ciencia.

Hospital Perez de Cardiologia

Hospital Pérez de Cardiología

LA ARTESANAL

LA ARTESANAL

LA ARTESANAL

LA ARTESANAL



En mi caso voy a elegir hacer un lugar de cervecería artesanal, en alguna zona "cheta" y linda de la ciudad, va a ser una marca diseñada y dirigida por mí. La cervecería se llamaría "La Artesanal".







LA ARTESANAL

LA ARTESANAL

LA ARTESANAL

LA ARTESANAL





LA ARTESANAL

CERVEZAS FRÍAS PARA ALMAS CALIENTES

CERVEZAS FRÍAS PARA ALMAS CALIENTES

CERVEZAS FRÍAS PARA ALMAS CALIENTES

Todas las portadas

El diseño de las portadas para esta revista comenzó sin muchas instrucciones, más que el tamaño de la página, una vaga idea del contenido y una serie de links a páginas de tapas de revistas.

El resutado fue muy rico tanto en ideas y creatividad como en errores propios del desconocimiento del diseño y de los procesos de impresión, lo que generó una linda base para que las correcciones y sugerencias se entendieran mucho mejor en base a sus propios ejemplos y se generara una base de ideas para desarrollar, ahora sí, las portadas definitivas.

A continuación un resúmen de las ideas principales volcadas en la devolución del primer proceso de diseño.

Desde el punto de vista de una revista los nombres que hacen referencia a un momento en particular (la cuarentena, el coronavirus, el año en curso, el irse o la promo) no serían adecuados porque su vida como publicación periódica estaría limitada por la vida del hecho que se menciona: la pandemia/cuarentena terminará pronto en comparación a la vida esperada de una revista y las referencias al año o la promo también tienen per se, una vida acotada.

Por otro lado el hacer referencia en el título de una revista a un virus o a la pandemia/cuarentena que éste provoca, no representa un tema que atraiga o que muchos quisieran recordar.

Es por eso que creo que los nombres más apropiados para una revista serían:

- ***Reto**: Que podría contener cualquier historia de superación de muchísimos tipos de desafíos y por lo tanto tener una vida no limitada en el tiempo por la temática.*
- ***New Lifestyle**: una revista que podría hablar de cualquiera de los cambios provocados por virus, tecnología, pensamiento filosófico, en el estilo de vida de las personas.*
- ***Mutation**: otra publicación que hablaría de cambios sin tener que estar vinculado a un motivo en particular.*
- ***Parsimonia:** que podría hablar de estilos de vida más tranquilas y relajadas, reconectándose con el interior de cada uno, sin atarse necesariamente a la situación actual de la pandemia.*
- ***Sentirnos**: así, todo junto como una sola palabra, que podría hablar de lo que sienten distintas personas en distintos momentos y situaciones. Uno de los números de la revista podría hacer referencia a esta situación en particular y allí sí, jugar con la separación del nombre de la revista en Sentir – Irnos. Pero si se utilizara esta última forma como nombre dejaría de ser un nombre apropiado por su vida efímera.*
- ***Tiempo**: un nombre más controversial por el hecho de existir una revista con muchísimos años de existencia con ese nombre en inglés Time, lo que podría llevar a conflictos de derechos, pero que no acota su vida por el tipo de contenido.*
- ***Terrormanía**: un título que el propio autor de la portada descartó porque había malinterpretado la consigna, pero que incluí como ejemplo de diseño y porque no necesariamente debería ser descartado. Una revista con ese nombre podría hablar de muchas situaciones terroríficas y por qué no, podría dedicar un número o más a las situaciones de terror ocasionadas por un virus que provoca una pandemia.*

Las imágenes en general son las apropiadas con distintas visiones pero referidas todas al contenido de alguna manera. Las editoriales, tanto para revistas como para libros, están asociadas a bancos de fotografías pagas, ya sea desde la propia empresa o a través de diseñadores contratados para hacer las portadas, además de contar con fototecas propias, hay que tener en cuenta estos aspectos en cualquier publicación que se quiera hacer masiva, en papel, TV o medio digital.

En cuanto al color del nombre de la revista, se busca en general que sea un color combinable con la mayor cantidad de fondos posibles, si es que no se va a cambiar el color en cada edición. Pero hay un caso en el que se eligió un color flúo. Estos colores no son imprimibles en cuadritonía (cuatro tonos) que es lo que tienen las impresoras láser y chorro de tinta. Para una impresión en Offset se necesitaría que la impresora cuente con más de 4 módulos, los cuales existen y se utilizan para imprimir con esos colores especiales y/o darle una mano de barniz (brillo) por encima a alguna imagen o parte de ella. La impresión con ese color flúo será por lo tanto bastante más cara, por tener que utilizar ese color especial y un módulo más de offset y solo se justificaría para revistas de gran tirada (gran cantidad de impresiones de un mismo número).

Los diseñadores de portadas suelen dar ciertos consejos, que se repiten en varios sitios de manera más o menos similar:

- *El título debe ser fácil de leer: En nombre de la publicación debe ser lo más atractivo del diseño, ya que es con lo que se toparán las personas cada vez que la vean en alguna parte: La tipografía debe ser legible y el color debe ser combinable con muchos colores si es que no se planea cambiarlo en cada edición.*
- *Mantén un solo estilo: No mezcles más de dos fuentes en la portada, ya que puede perderse la estructura no sería fácil de leer. No combines textos completamente en mayúsculas con minúsculas.*
- *Boceta: Bocetar puede ahorrarte muchos problemas y pérdidas de tiempo, además es más rápido para bajar las ideas y conceptos que traes en mente.*
- *Cuida tu ortografía: Publicar una portada con faltas de ortografía es algo vergonzoso para todos. Como diseñador debes conocer las reglas básicas de ortografía. Para mejorarla, una forma es leer más o tener un diccionario siempre al lado.*
- *Utiliza una bajada atractiva: El título y la bajada central son lo más leído, por lo que debe ser atractivo. Siempre hay que preguntarse qué llamaría la atención.*
- *Elige los colores: Los colores nos transmiten sensaciones y emociones. ¿Qué sensación quieres transmitir con la portada? En función de ello, elige un par o tres colores predominantes.*
- *Utiliza los programas adecuados si se quiere un trabajo profesional, como Photoshop para imágenes, Illustrator para líneas y vectores (y bien utilizado también para diseño editorial), y Quark o Indesign para el diseño editorial.*

SENTIRNOS

Número: I Diciembre - 2020



¿Cómo afecta la pandemia a los estudiantes del último año? 6

25 Diseñando una marca

41 Las otras portadas

60 Sexto en fotos

Córdoba

9 789501 008012

JH 6A

SENTIRNOS

Número: I Diciembre - 2020

25 Diseñando una marca

41 Todas las portadas

60 Sexto en fotos



¿Cómo afecta la pandemia a los estudiantes del último año? 6

Córdoba

9 789501 008012

JH 6A

SENTIRNOS

Número: I Diciembre - 2020



¿Cómo afecta la pandemia a los estudiantes del último año? 6

25 Diseñando una marca

41 Las otras portadas

60 Sexto en fotos

Córdoba

9 789501 008012

JH 6A

SENTIRNOS

Córdoba - JH 6A - Número I - Diciembre 2020

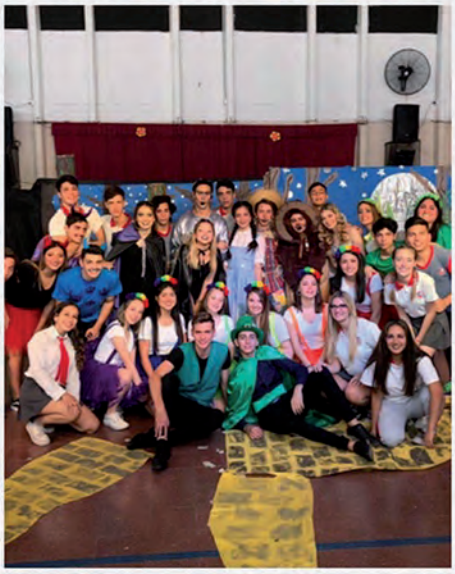


















(01)01234567890128-UN-FOLD

SENTIRNOS







Nueva normalidad

ASÍ LO VIVIÓ CADA UNO

Córdoba - JH 6A - Diciembre 2020 - Número: 1

9 789501 008012

MUTATION

LO NUEVO DE LA VIDA



¿Somos distintos que hace un mes?

Un sentimiento puro y auténtico

Córdoba - JH 6A - Diciembre 2020 - Número: I

9 789501 008012

MUTATION

LO NUEVO DE LA VIDA



Córdoba - JH 6A - Diciembre 2020 - Número: I

¿Somos distintos que hace un mes?

Un sentimiento puro y auténtico

9 789501 008012

MUTATION

LO NUEVO DE LA VIDA



¿Somos distintos que hace un mes?

Un sentimiento puro y auténtico

Córdoba - JH 6A - Diciembre 2020 - Número: I

9 789501 008012

PARSIMONIA



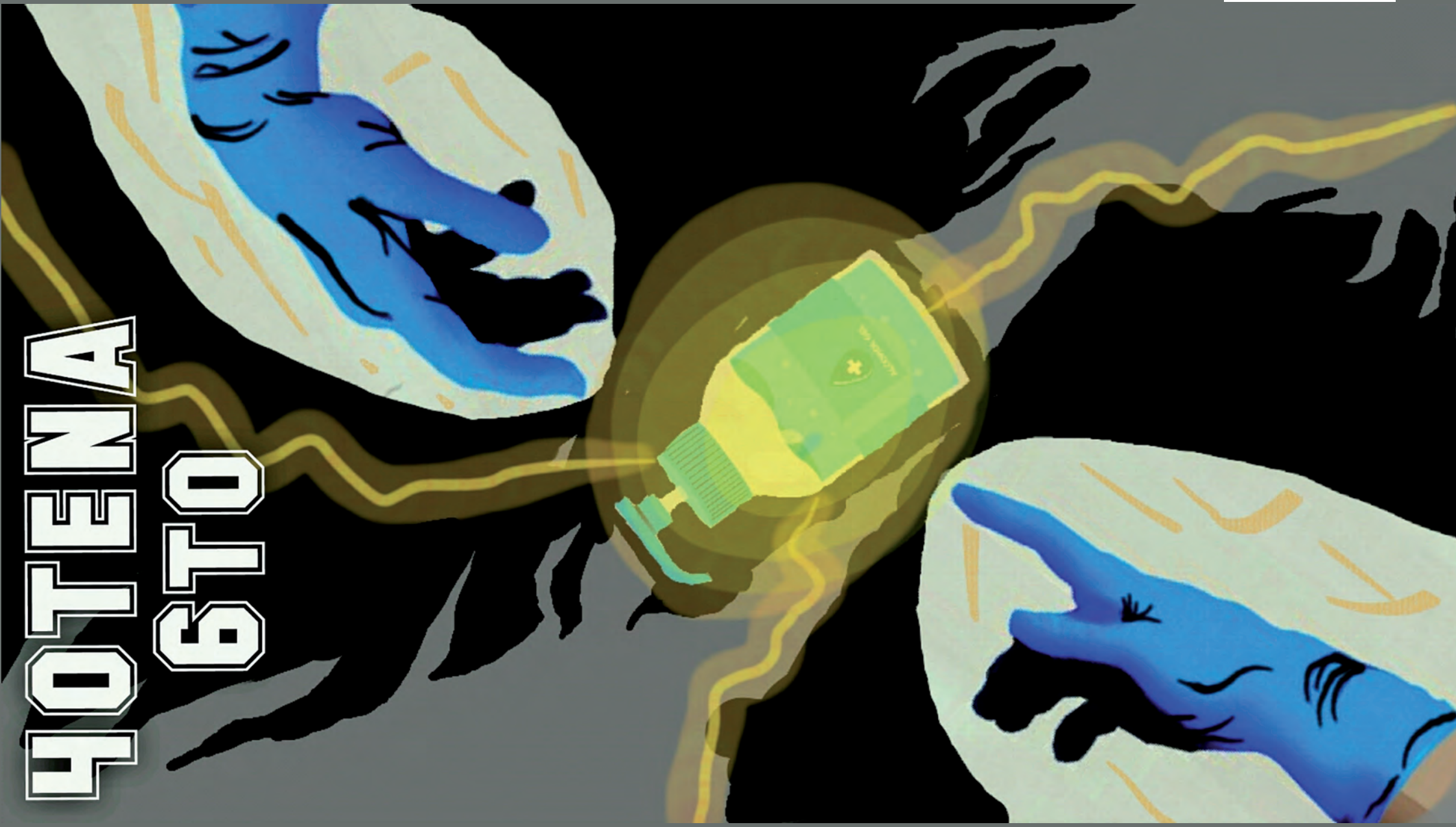
Córdoba - JH 6A - Diciembre 2020 - Número: I

9 789501 008012

Encontrar la calma y tranquilidad en tiempos difíciles

Córdoba - JH 6A - Diciembre 2020 - Número: I

9 789501 008012



YOTENA 6TO



NEWLIFESTYLE

Córdoba - JH 6A - Diciembre 2020 - Número: I



9 789501 008012

New Lifestyle

Número I Diciembre 2020



6 Testimonios de Estudiantes 2020
25 Diseñando marcas
41 Todas las portadas
60 Sexto en fotos

Córdoba
9 789501 008012
JH 6A

New Lifestyle

Número I Diciembre 2020



6 Testimonios de Estudiantes 2020

25 Diseñando marcas

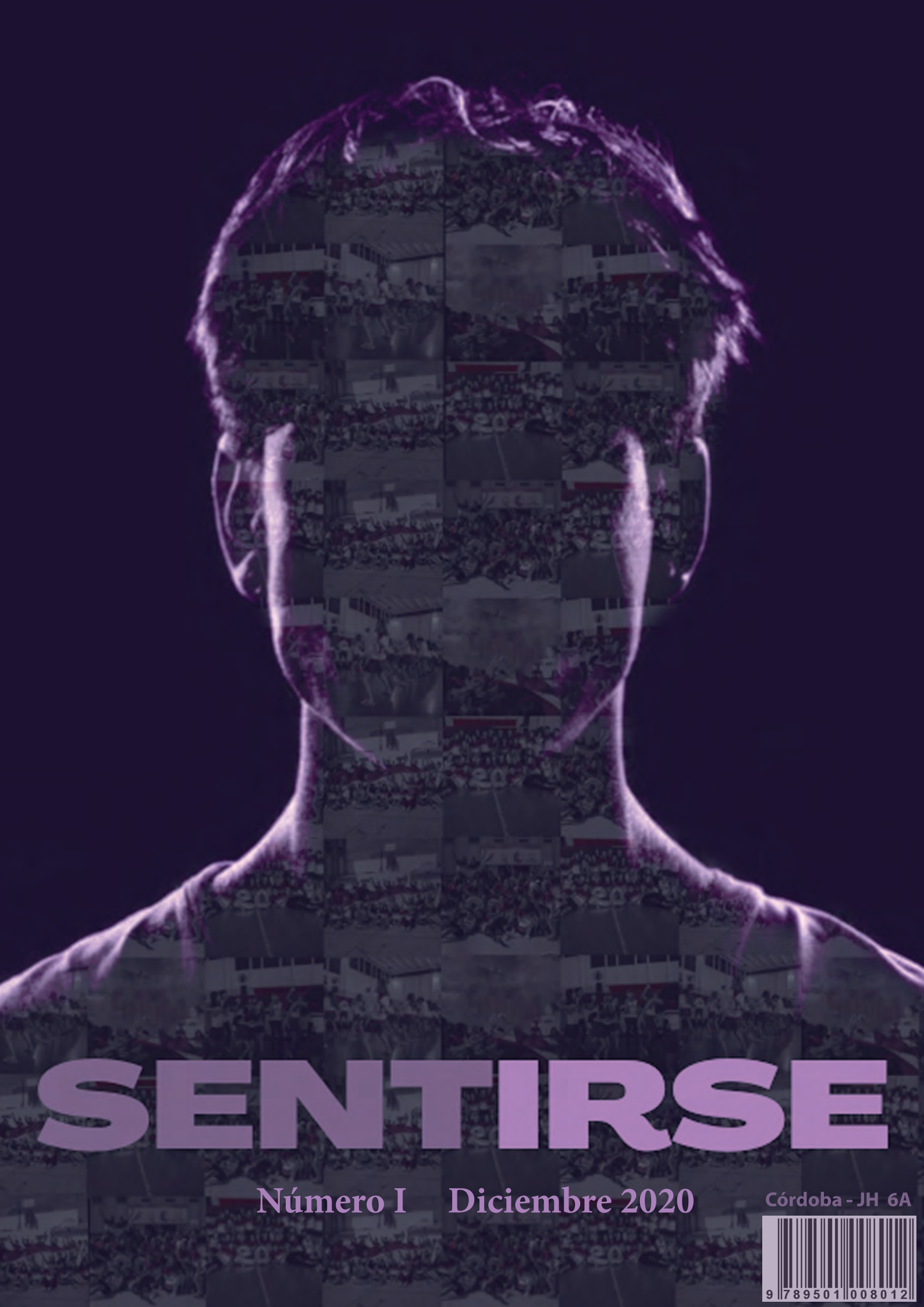
41 Todas las portadas

60 Sexto en fotos

Córdoba

9 789501 008012

JH 6A



SENTIRSE

Número I Diciembre 2020

Córdoba - JH 6A

9 789501 008012

NUEVA VISIÓN

Número 1 Diciembre 2020



Córdoba

9 789501 008012

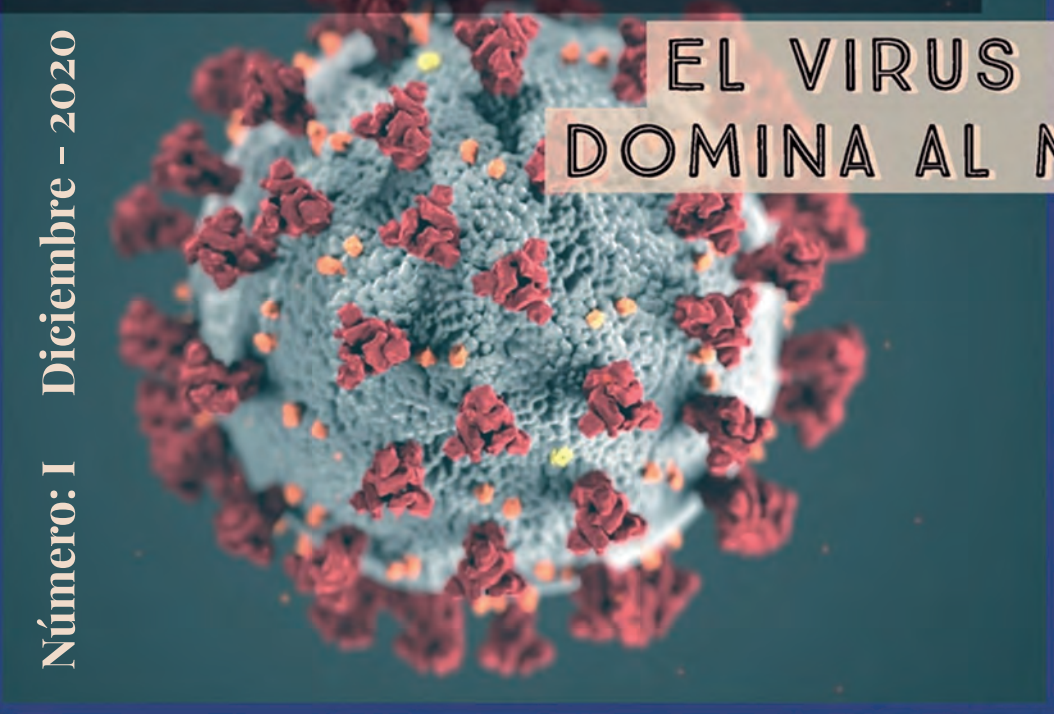
JH 6A



ADAPTARSE

EL VIRUS QUE DOMINA AL MUNDO

Número: I Diciembre - 2020









Córdoba

9 789501 008012

JH 6A

New Lifestyle

Número I - Diciembre 2020



¿Cómo afecta la pandemia a los estudiantes del último año? 6

25 Diseñando una marca

41 Todas las portadas

60 Sexto en fotos

Córdoba

9 789501 008012

JH 6A

Número: 1 Diciembre – 2020

GRADUADOS EN PANDEMIA

Del aula a zoom



Alumnos de sexto año nos cuentan su realidad

Córdoba

9 789501 008012

JH 6A



Sexto en fotos







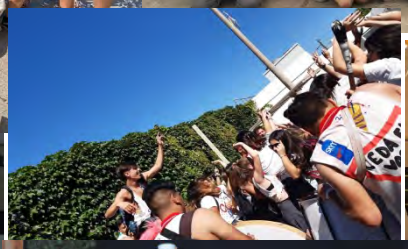

Peter
Pan
José
Hernandez


Peter
Pan




Centro Educativo
Peter Pan
Instituto Educacional
José Hernandez














Centro Educativo
Peter Pan
Instituto Educacional
José Hernandez




PARQUE
DE LA COSTA








20


20


JH
JH


JH



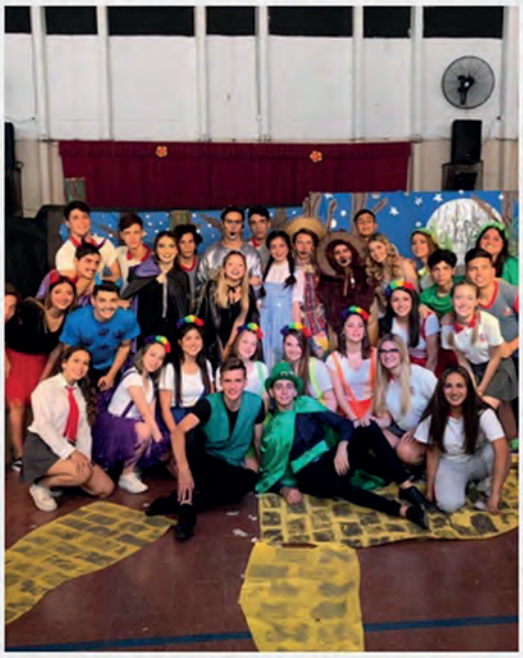

CHONA









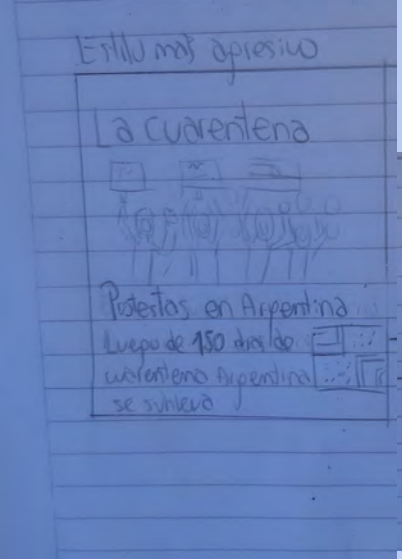




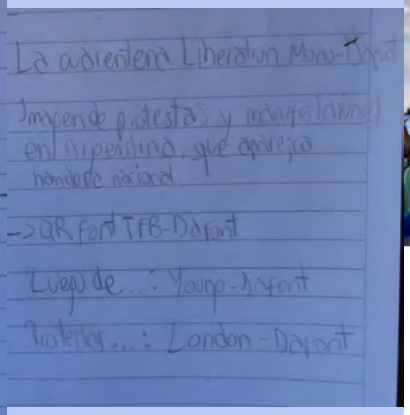



Centro
Educativo
Peter
Pan
Instituto
Educacional
José
Hernandez

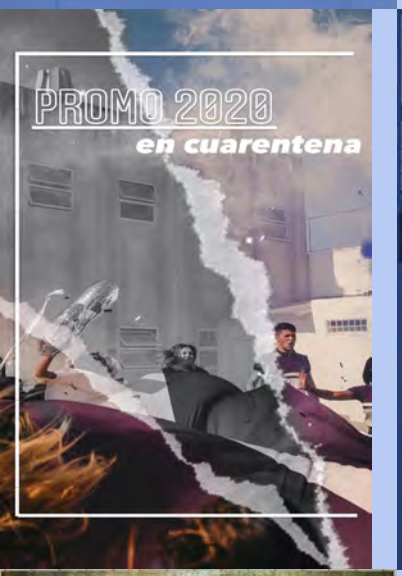




Resultados según boceto =>

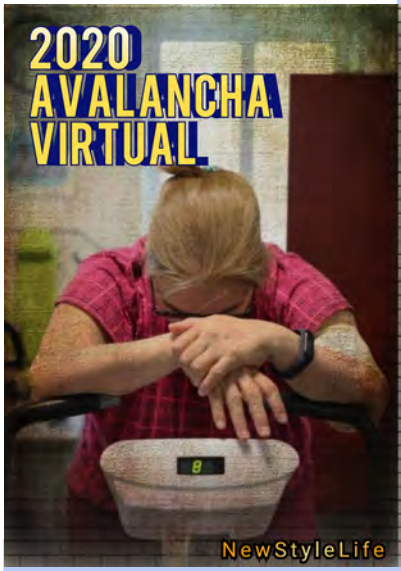




















Las Portadas presentadas en el reverso de la tapa y de la contratapa fueron desarrolladas sin haber recibido más que vínculos a ejemplos de portadas de revistas, y pocas instrucciones como el tamaño de la página y una vaga idea de cuál sería el contenido de la revista.

Esto generó muchas tapas con errores de diseño, de interpretación o debidos al mismo desconocimiento del diseño, y varias presentaciones a nivel boceto.

Esta actividad generó una muy buena base para la enseñanza de lo que no sabían sobre el diseño de portadas e hizo de tormenta de ideas para la etapa de diseño definitivo que se encuentra dentro de esta revista.

Muchas gracias a todos los que participaron con sus diseños.



Córdoba

9 789501 008012

JH 6A