

**3 tips 'aesthetics' y nuevos hábitos para disfrutar del gaming este 2023**

* *Jugar videojuegos pasó de ser una práctica "para iniciados" a un entretenimiento cotidiano para el 57% de los mexicanos, de acuerdo con algunos estudios.*
* *En este contexto, los expertos de Gillette Gaming Alliance comparten una serie de tips para disfrutar esta práctica con un nuevo estilo más saludable y* aesthetic*.*

**Ciudad de México a 18 de enero de 2023.-** En los recientes años, el *gaming* se ha convertido en una de las actividades más populares de la era digital, sobre todo entre las nuevas generaciones. Digamos que jugar videojuegos pasó de ser una práctica para “iniciados” o *geeks*, a un entretenimiento cotidiano para millones de mexicanos. Nada más y nada menos que para más del 57% de la población, de acuerdo con algunos [estudios](https://www.theciu.com/publicaciones-2/2021/3/22/industria-de-videojuegos-en-mxico-en-2020).

En este contexto, una de las mejores ideas para iniciar el 2023 haciendo *gaming* es sumar a tu rutina los mejores hábitos, pues recordemos que este divertido entretenimiento también puede conllevar algunas “malas prácticas” que pueden afectar tu salud, higiene y bienestar estético. Algo que tu cuerpo de seguro te agradecerá.

Pensando en ello, los expertos de [**Gillette**](https://gillette.com.mx/es-mx) Gaming Alliance te comparten 3 tips para disfrutar el ser *gamer* con un nuevo estilo más saludable, competitivo y *aesthetic*:

**1. Cómo hacerte del mejor equipo para tu “sala de control”**

Una de las creencias erróneas más comunes en el universo *gamer* es pensar que un equipo costoso se traduce automáticamente en la mejor manera de obtener victorias, ser más *cool* o simplemente el mejor. Sin embargo, si eres nuevo, lo mejor es comenzar con una cuestión básica: ¿a qué tipo de videojuegos le vas a entrar?

Luego, lo ideal es elegir un equipo de escritorio o bien una computadora portátil, así como tener las actualizaciones y especificaciones mínimas de rendimiento que te pide cada juego. Un plus es que tú mismo armes tu equipo, lo cual se vuelve más fácil con la promoción de Gillete Gaming Alliance en donde puedes ganar consolas, sillas y accesorios para tener esa “sala de control” más *instagrameable* o llamativa para las sesiones de juegos vía *streaming*, fotos, videos o *lives* en tus redes.

**2. No olvides tu salud y cuidado personal, ¡es un *must*!**

Aquí, lo primero es atender lo que podríamos denominar el *santo grial* de la salud para *gamers*: la postura. Ésta debe de ser recta, con la cabeza y barbilla hacia atrás, de tal manera que los oídos queden directamente sobre los hombros. A ello súmale un cuerpo relajado y que los pies siempre estén en el piso. Finalmente, una silla ergonómica, especial para juegos, pero con el estilo que más te guste y vaya contigo, es una excelente opción.

Sumado a ello se encuentra el *personal care* masculino, el cual debe partir de un buen rasurado (*grooming*) y cuidado de barba, hasta un desodorante *ad hoc*. Para todo eso, Gillette ofrece una amplia variedad de productos, que van desde afeitadoras, rastrillos, pre-afeitado (gel, espumas y cremas), hasta tratamientos de cara y cuerpo, desodorantes y antitranspirantes. Lo mejor es ser tu mejor versión *gamer* cada día y lucir fresco.

**3. Ten la mejor actitud y asume los retos del día a día**

En el mundo del *gaming* la mentalidad, la actitud y la competitividad son claves. Por ello, los jugadores requieren de habilidades tanto físicas como psicológicas. Al respecto, [algunos](https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/psicologia/10-tips-psicologicos-para-gamers/#:~:text=Te%20ayudar%C3%A1n%20dentro%20y%20fuera,Refuerza%20tu%20motivaci%C3%B3n.) especialistas en esta área concuerdan en que lo mejor es contar con una asesoría o consejos psicológicos para afrontar los retos del día a día *gamer* con mayor facilidad.

Dentro de estos “psico-tips” se encuentra el aprender a tolerar la frustración, ya que la mayoría de las partidas se pierden por poco; asimismo, es bueno desarrollar habilidades relacionadas con la inteligencia emocional, la empatía y la comunicación eficaz. Finalmente, la disciplina es fundamental, pues la desidia es enemiga del alto rendimiento.

Finalmente, y si quieres llevar tu competitividad al siguiente nivel, el torneo de videojuegos **Gillette Gaming Alliance** está de vuelta en México. Del 15 de enero al 15 de abril, el líder mundial en cuidado personal masculino hará un llamado a todos los apasionados por los videojuegos que quieran probar su destreza y obtener regalos especiales; todo desde tu casa, pues el torneo se lleva a cabo en la página oficial y en Twitch. Participar en Gillette Gaming Alliance es muy fácil, regístrate con tu *ticket* de compra en la página de [Gillette](http://retogillette.com/).

*Referencias:*

1. *"Industria de Videojuegos en México en 2020" -* [*The CIU*](https://www.theciu.com/publicaciones-2/2021/3/22/industria-de-videojuegos-en-mxico-en-2020)
2. *"Guía para iniciarse en el mundo del gaming en PC" -* [*CNN Underscored*](https://cnnespanol.cnn.com/cnne-underscored/2021/08/25/tips-ofertas-dia-del-gamer-intel-gamer-days/)
3. *"7 trucos para ser un mejor gamer" - Dr. Matthew Barr, autor del libro* Graduate Skills and Game-Based Learning*, vía* [*Red Bull*](https://www.redbull.com/mx-es/gaming-como-ser-un-mejor-gamer)
4. *"10 Tips psicológicos para gamers" -* [*Mapfre*](https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/psicologia/10-tips-psicologicos-para-gamers/#:~:text=Te%20ayudar%C3%A1n%20dentro%20y%20fuera,Refuerza%20tu%20motivaci%C3%B3n.)
5. [*https://gillette.com.mx/es-mx*](https://gillette.com.mx/es-mx)

-o0o-

[**Sobre Gillette®**](http://www.gillette.com)

Durante más de 110 años, Gillette® ha ofrecido tecnología de precisión y productos de desempeño inigualable, mejorando la vida de más de 800 millones de hombres en todo el mundo. Desde productos de afeitado para la cara y el cuerpo hasta tratamientos, Gillette® ofrece una amplia variedad de productos que van desde afeitadoras, pre-afeitado (gel, espumas y cremas), hasta tratamientos de afeitado para la piel, desodorantes y antitranspirantes. Para obtener más información, las últimas noticias y ver nuestra completa gama de productos, entra a <http://www.gillette.com>. Síguenos en Instagram, Facebook y Twitter: @GilletteMX

[**Sobre Procter & Gamble®**](http://www.pg.com)

P&G sirve a los consumidores alrededor del mundo con uno de los más fuertes portafolios de marcas líderes, confiables y de calidad, las cuales incluyen: Ace®, Always®, Ariel®, Crest®, Dolo-Neurobión®, Downy®, Febreze®, Gain®, Gillette®, Head & Shoulders®, Herbal Essences®, Maestro Limpio®, Metamuchil®, Naturella®, Neurobión®, Old Spice®, Oral-B®, Pampers®, Pantene®, Pepto-Bismol®, Salvo®, Secret®, Sedalmerk®, Vick® y Vivera®. La comunidad de P&G cuenta con operaciones en aproximadamente 70 países alrededor del mundo. Visita la página <http://www.pg.com> para conocer las últimas noticias y obtener información sobre P&G y sus marcas.