



Mayid Farah

Una comunicadora gastronómica que fusiona sus dos pasiones

ellas & ellos

V I D A E N F A M I L I A

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

2 LA IA EN LA VIDA COTIDIANA

5 CONSEJOS PARA GATOS FELICES

8 LA CALIDAD DEL SUEÑO

¿LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL NOS ESTÁ VOLVIENDO MENOS INTELIGENTES?

El uso excesivo de la inteligencia artificial (IA) en la vida cotidiana plantea una pregunta inquietante: ¿nos está haciendo más dependientes y menos inteligentes? A medida que aplicaciones de IA nos asisten para escribir textos, resolver ecuaciones, traducir idiomas o incluso tomar decisiones, expertos advierten que podríamos estar perdiendo habilidades cognitivas importantes.

Un estudio publicado por la Universidad de Stanford encontró que el uso frecuente de herramientas de IA generativa puede reducir el pensamiento crítico y la resolución creativa de problemas. En el experimento, dos grupos debían resolver tareas complejas: uno con ayuda de IA y otro sin ella. Aunque los usuarios con IA completaron las tareas más rápido, sus soluciones eran menos originales y mostraban menor comprensión del problema. Según los investigadores, la confianza ciega en las respuestas de la IA

llevó a una menor reflexión personal.

Además, psicólogos advierten que depender de asistentes inteligentes puede atrofiar habilidades mentales como la memoria, la concentración y la capacidad para tomar decisiones. Tal como ocurrió con la dependencia del GPS para orientarse, ahora muchos dejan de escribir, calcular o investigar por sí mismos.

Esto no significa que la IA sea negativa, pero sí que su uso debe ser equilibrado. Como señala la neurocientífica Susan Schneider en su libro *Artificial You*, la tecnología debe complementar nuestra inteligencia, no reemplazarla. De lo contrario, corremos el riesgo de convertirnos en usuarios pasivos de un conocimiento que ya no comprendemos.

En resumen, si bien la IA puede ser una aliada poderosa, es fundamental seguir ejercitando nuestras capacidades mentales. Usar la IA con criterio y de forma crítica es la mejor manera de aprovechar su potencial sin sacrificar nuestra propia inteligencia.



NOVEDADES:



FÚTBOL VERSIÓN 2.0

La FIFA busca nuevas experiencias con los aficionados y que haya más transparencia en el Mundial de Clubes -que se celebra del 15 de junio al 13 de julio en EEUU- y por esto ha presentado cámaras corporales de los árbitros con señal en directo del partido, con las cuales en las pantallas gigantes del estadio los aficionados podrán ver lo mismo que el juez.

Otra novedad es una versión mejorada de la tecnología de fuera de juego, que combina inteligencia artificial, sensores dentro del balón y múltiples cámaras para rastrear en tiempo real la posición de los jugadores. Además, cada equipo contará con un dispositivo de pantalla táctil para solicitar cambios de jugadores de forma digital.



LO NUEVO DE APPLE

En su Conferencia Mundial de Desarrolladores, Apple anunció un nuevo diseño "Liquid Glass" para sus plataformas de software, que simula las "calidades ópticas del vidrio", similares a los de una lupa.

De igual forma la traducción en vivo con subtítulos en pantalla para el nuevo sistema operativo de iPhone, iOS 26, en mensajes, FaceTime y el teléfono, que superará todas "barreras lingüísticas".

De igual forma, la IA de Apple podrá ser un entrenador personal que anime al usuario cuando hace deporte o contestar una llamada de un número desconocido y dar un resumen de quién está en la línea, por si no interesa responder.



WHATSAPP COMIENZA A INCLUIR ANUNCIOS, PERO NO EN LOS CHATS PERSONALES

WhatsApp ha anunciado nuevas funciones en su pestaña de novedades, que incluyen anuncios en los estados, suscripciones de pago a canales y canales promocionados. Estas actualizaciones no afectarán a quienes solo usan la app para chatear. La pestaña de novedades, utilizada por 1.500 millones de personas al día, permite descubrir contenido nuevo. Los canales promocionados ayudarán a atraer seguidores, y los pagos permitirán compartir actualizaciones exclusivas. Además, empresas podrán pagar para aparecer en los estados. Meta asegura que los chats personales, llamadas y estados siguen cifrados de extremo a extremo. Los anuncios usarán solo datos básicos como idioma, país o actividad en la pestaña de novedades, respetando la privacidad del usuario.

ESTRENOS

'Elio', la nueva película de Pixar sobre el cosmos y la soledad



Estados Unidos
Duración: 1 hora y 39 minutos
Géneros: Animación, aventura, comedia, drama, familia, fantasía, ciencia ficción
Dirigida por: Madeline Sharafian, Domee Shi, Adrian Molina
Producida por: Mary Alice Drumm

'Elio' (2025)

Sinopsis: Elio es un niño fan del espacio con una imaginación muy activa y una gran obsesión por los extraterrestres. Cuando es teletransportado al Comanverso, se apurta sin dudarlo en esta épica misión donde deberá forjar nuevos vínculos con exóticas formas de vida extraterrestre.

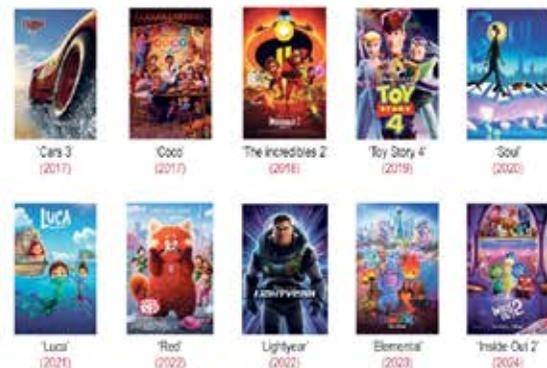
Reparto:



Personajes principales



Las últimas películas de Pixar



Fuente: Elaboración propia

Agencia EFE

Desarrollan "piel" que dota a robots de un tacto más parecido al humano

Científicos de Cambridge y UCL desarrollaron una piel robótica sensible, duradera y flexible que puede colocarse como guante en manos de robots, permitiéndoles detectar el entorno con mayor precisión, similar al tacto humano. A diferencia de otras pieles electrónicas, esta integra detección multimodal en un solo material, evitando la interferencia entre sensores. Está hecha con un hidrogel conductor moldeado como mano humana y responde a presión, calor, frío y daños como cortes. Puede tener aplicaciones en prótesis, robótica humanoide, industria automotriz o rescates. Puede detectar más de 860.000 señales distintas y fue probada con varios tipos de tacto para confirmar su funcionalidad.



Nayid Farah

UNA COMUNICADORA GASTRONÓMICA QUE FUSIONA SUS DOS PASIONES

Nayid Samira Farah Ludeña, licenciada en Comunicación Social y Publicidad, está próxima a obtener su máster en Periodismo Digital. Nacida en Machala, se trasladó a Cuenca en 2017 para cursar sus estudios universitarios en esta área.

Tras culminar sus estudios universitarios, emprendió un viaje de un año a Estados Unidos, motivada por otra de sus grandes pasiones: la cocina. Allí vivió de cerca el ambiente gastronómico y adquirió nuevos conocimientos que hoy complementan su perfil como comunicadora.

A su retorno a Cuenca, ejerció su profesión como comunicadora y actualmente se desempeña como estratega digital. Hoy, combina su formación en comunicación con la gastronomía, creando contenido para redes sociales que refleja ambas facetas.

Nayid recuerda que su vínculo con la cocina comenzó en la adolescencia, cuando emprendió en la venta de postres y tortas. "Sabía que tenía que vincular la comunicación con la gastronomía, y con el tiempo lo he cumplido", afirma.

Ella explica que no son muchas las personas que combinan la comunicación con la cocina, y precisamente esa fusión ha sido la que le ha abierto las puertas para colaborar con reconocidas marcas de la ciudad.

Además de su labor en el ámbito digital, Nayid está próxima a lanzar su primer libro, una obra que nació como parte de su investigación de grado y que profundiza en un estudio etnográfico

realizado en la parroquia rural de Purunuma, en la provincia de Loja. Fascinada por la economía circular que caracteriza a esta comunidad, recopiló recetas tradicionales y las entrelazó con el contexto social y cultural del lugar, dando forma a un recetario único.

"La gente joven está migrando y está en riesgo que se pierda el registro de su cultura", advierte. Consciente de esta realidad, decidió documentar prácticas ancestrales como la elaboración de quesos y platos típicos, además de



rastrear el origen de sus nombres, muchos de los cuales han sido transmitidos por generaciones, aunque hoy en día se desconozca su procedencia exacta.

Para conocer más sobre su trabajo, se la puede seguir en redes sociales como @nayidsamira en Instagram y TikTok. A través de estas plataformas, Nayid recorre diversos lugares, resalta su riqueza gastronómica y comparte recetas que conectan con sus seguidores, fusionando lo tradicional con un enfoque fresco y contemporáneo.



Texto: Fernanda Ramón
Fotos: cortesía



estilo, tradición y cómo usarlas correctamente

Las alpargatas son un calzado tradicional, fresco y versátil que ha perdurado a lo largo del tiempo por su comodidad y estilo natural. Hechas normalmente de lona o algodón con suela de yute o esparto, nacieron como calzado campesino en España y América Latina, pero hoy son tendencia en moda urbana y para épocas o días de calor.

Para usarlas correctamente, es importante tener en cuenta algunos detalles. Primero, las alpargatas se usan sin calcetines, ya que están pensadas para climas cálidos y su tejido transpirable permite que el pie se mantenga fresco. Combinan perfectamente con ropa ligera como pantalones de lino, bermudas, faldas o vestidos informales.

CONSEJITOS!

Son ideales para ocasiones casuales o semi-formales al aire libre: paseos, reuniones con amigos, ferias o incluso eventos de día en la playa o el campo. Evita usarlas en días lluviosos, ya que la suela de yute absorbe la humedad y puede deformarse.

Existen muchos estilos: clásicas planas, con cuña, cerradas o abiertas. Elige las que mejor se adapten a tu estilo y comodidad. Lo importante es que queden bien ajustadas, ya que con el uso se adaptan al pie.

Las alpargatas no solo son cómodas y ecológicas, también son una forma elegante de conectar con la tradición artesanal de muchos países.



ACEITE DE LAVANDA

El aceite de lavanda se usa en cosmética por sus propiedades calmantes, antisépticas y regeneradoras. Ayuda a relajar la piel, reducir irritaciones y combatir el acné. También se emplea en cremas, aceites corporales y productos capilares por su aroma relajante y sus beneficios para la piel sensible.

¿Cada cuánto limpiar tus brochas?



Las brochas de maquillaje deben limpiarse regularmente para evitar la acumulación de bacterias y residuos. Las brochas para productos líquidos o en crema, como base o corrector, deben lavarse una vez por semana. Las de polvos, sombras o rubor pueden limpiarse cada dos semanas. Si las usas a diario, lo ideal es una limpieza semanal. Usa jabón suave o limpiadores especiales, y déjalas secar al aire en posición horizontal.

Cosmética masculina



La cosmética masculina ha ganado importancia porque los hombres también buscan cuidar su piel, verse bien y sentirse seguros. El afeitado frecuente, la exposición al sol y el estrés afectan la piel masculina, que suele ser más grasa y gruesa. Productos específicos ayudan a limpiar, hidratar y proteger adecuadamente. Además, la cosmética moderna rompe estereotipos, promoviendo el autocuidado como parte del bienestar general, sin importar el género. Cuidarse es salud, no solo estética.

CONSEJOS PARA GATOS FELICES EN INTERIORES

Los gatos pueden vivir muy felices dentro de casa si su entorno está bien adaptado a sus necesidades naturales. Aunque no salgan al exterior, necesitan estímulos físicos y mentales para mantenerse activos, sanos y contentos.

Primero, es fundamental ofrecerles lugares altos donde trepar y observar, como estanterías, torres o repisas seguras. También

deben tener zonas de descanso tranquilas y soleadas, ideales para sus siestas. El juego diario es clave: usa cañas, pelotas o juguetes interactivos que imiten presas. Cambiar los juguetes con frecuencia evita el aburrimiento. Además, puedes esconder premios por la casa para estimular su instinto de caza.

Otro aspecto esencial es el rascador. Los gatos necesitan arañar para marcar territorio y mantener sus uñas sanas. Coloca varios rascadores verticales y horizontales en distintos puntos.

No olvides una buena rutina de limpieza de areneros, agua fresca y una dieta equilibrada. Y, por supuesto, bríndales atención, caricias (si las disfrutan) y respeto por sus momentos de independencia.

Un gato que vive en interiores, pero con un entorno enriquecido, puede ser igual o más feliz que uno que sale a la calle, con el beneficio extra de estar más seguro.



TRUQUITOS: COMIDA CASERA PARA TUS PECES



Para peces de pecera, puedes dar verduras cocidas como zanahoria, calabacín o arvejas sin piel, y pequeñas porciones de yema de huevo cocida o camarón sin sal. Ofrece trozos muy pequeños y retira restos para evitar contaminación. Siempre adapta la comida según la especie, evitando sobrealimentar para mantener el agua limpia y a los peces saludables.

¿MIEL PARA TU PERRO?

La miel puede ser buena para tu perro en pequeñas cantidades. Aporta energía, antioxidantes y ayuda con la tos o alergias leves. Sin embargo, debe ser natural, sin azúcar añadida, y no se recomienda para cachorros o perros diabéticos. Siempre consulta al veterinario antes de incluirla en la dieta. Úsala como un premio, no como alimento diario.



CARLINO

El carlino es un popular perro de los llamados toy o miniatura, famoso porque, aun siendo adulto, sigue siendo tan gracioso y travieso como de cachorro. Es adecuado para un propietario con sentido del humor que desee tener un perro pequeño, afectuoso y adiestrable y que quiera ir con él a todas partes. Una de las ventajas de tener un carlino es que no necesita mucha actividad física.

La medicina del pasado y los protomédicos cuencanos

En los siglos XIX e inicios del siglo XX, la Medicina en Cuenca se basaba en la observación y el raciocinio, pero estaba poderosamente influida por la rutina, por la experiencia empírica, por los dogmas seudocientíficos y por una excesiva confianza en la intuición que, a veces era un juicio sintético rápido, pero más a menudo, tan sólo una impresión o un parecer arbitrario.

El fin de la Medicina es siempre el mismo, en todas las épocas y en todas las latitudes, o sea, asegurar la salud, prevenir las enfermedades, aliviarlas o curarlas; pero, en cambio, han evolucionado profundamente sus métodos y sus resultados. Los adelantos realizados en la Medicina de los últimos años son portentosos y han revolucionado la vida de los individuos y la organización social. Pero quedan, como es natural, posibilidades de perfeccionamiento en todos los campos, que sólo el futuro podrá resolverlos mediante la investigación científica fundamental, profunda y fructífera.

La energía atómica ha capturado hoy las mentes y los recursos de la ciencia médica para utilizarla en la terapéutica. Se está investigando el uso de electrones, protones, deuterones, positrones, mesotrios y neutrones para producir ionización de la célula viva. La utilización y posibilidades terapéuticas de la energía atómica en la Medicina nos ha traído a una nueva frontera: el futuro será testigo de si la energía nuclear dará a la Medicina nuevas victorias sobre la enfermedad.

El pasado es la habitación natural de la cultura; es algo que está presente



en la vida intelectual y científica, - lo mismo que en nuestro existir fisiológico se hallan presentes, sin que nos acompañe a cada momento la conciencia de ellos, - los hábitos funcionales de nuestro cuerpo. Bien orientados nuestros médicos del pasado gracias a una cultura general y a una actitud en la que el saber científico era lo que debía ser, esto es, un instrumento y una disciplina intelectual, enriquecieron sus medios de acción y su pensamiento acerca de las enfermedades, adquiriendo una idea clara de los límites de lo cognoscible, tras los cuales se

extiende la arcanidad. Merced a la base científica de su formación, eran dueños de un criterio fundamental que les permitía prevenir los extravíos de la imaginación y tenían a su alcance métodos y medios, más o menos apropiados para la época, para verificar o descartar las simples hipótesis.

En primer lugar, los protomédicos cuencanos, poseían ese don de humanidad y de abnegación, esa suerte de sensibilidad y simpatía para el enfermo, a quien se comprendía y se atendía tanto por sí

mismo cuanto como prójimo, semejante y coparticipe de un destino común. No se trataba de la simple aproximación, sino de una intensa y evidente actitud cordial; era la penetración en la médula de los humano, unida a la bondad y a la abnegación, tanto más preciosa y amable cuanto más secreta. A esto hay que agregar también ese don de sensibilidad y de discreción, esa como resonancia cordial, honda y significativa, esa participación afectuosa y comprensiva con el pesar ajeno; porque el sufrimiento de los demás, vivido de cerca, constituye escuela de perfección moral para las naturalezas vigorosas, y gracias a tal escuela logra profundidad el sentido de la existencia y adquiere nobleza el carácter. La lucha contra la muerte, la gran enemiga, ora triunfal, ora desafortunada, pero siempre dramática, les mostraba los límites de la ciencia y de su poder, invitándoles a la modestia. Y, por encima de esto, la visión de la faz sombría y tremenda del destino humano, les incitaba a considerar con recogimiento y elevación el reino impenetrable de lo arcano, fuente de toda verdadera sabiduría.

Nuestros mejores Maestros en el Arte de Curar, poseían ese prestigio sólido, esa autoridad auténtica, ese ascendiente incontrastable, que no eran fruto del orgullo, sino que nacían, espontáneos y magníficos, del don de sí y de la honorabilidad unida a la competencia.

CRUCIGRAMA

	CONSTRUI- DA	RELATIVOS AL PELO	HENRY THOREAU	VENTILAR	(...MATA- MORO) ESCRITOR ARGENTINO	DE LAIRE (F.)	NICK STAHL
EXPULSA- BAN							
FRUTOS DE LA PALMERA							
DIRECCIÓN DE DISPO- SITIVOS EN RED			FORMATO DE COM- PRESIÓN DE ARCHIVOS				AVENTAJA
FINLAN- DESES							
DOMINIO DE ISRAEL			PIRAGUA		SÍMBOLO DEL ORO		
RUMJANTE DOMÉSTICO					PARTE DEL TEJADO		MONEDA DE RUMANIA
SORTIJA				DICCIONA- RIO DE LA LENGUA ESPAÑOLA			
SUSTRAR, RESTAR							
COCINE A LA PARRILLA				CALLE			

sopa de letras

Ciudades

A	E	A	U	Z	P	E	S	V	C	E	S	
L	Z	N	T	V	E	S	I	R	A	P	U	
L	V	I	T							R	T	T
E	A	E	N							C	Y	O
S	R	M	R							A	U	U
R	T	L	R	S	E	A	H	W	S	H	L	
A	L	Z	I	M	A	O	U	A	O	G	O	
M	E	F	A	L	E	L	N	T	N	D	U	
D	V	A	Y	N	L	U	L	P	A	W	S	
I	P	N	A	N	T	E	S	E	I	V	E	
S	O	E	D	R	U	B	L	N	S	Z	A	



- Nantes • Lille • Carcasona • Paris • Marsella • Niza
- Versalles • Burdeos • Toulouse

SUDOKU

Llene los espacios vacíos con los números del 1 al 9. No repita los números en su propia fila horizontal o vertical ni en el cuadrado que los contiene

		9						6	
	3		4				2		
	4		8	1	6	7			
6		3		7	8	1		9	
			5						
4	7	2				3	6	8	5
		4		8	5				
5	9	1	3						2
				2					



La calidad del sueño y su influencia en la memoria

Dormir no es un lujo, sino una necesidad biológica esencial para el bienestar cognitivo y emocional. En la actualidad, muchos jóvenes subestiman la importancia de un descanso adecuado, priorizando otras actividades sobre el sueño. Esta práctica, aunque común, resulta perjudicial para sus procesos mentales, su memoria y su desempeño académico. Hay que reconocer que existe una relación directa y significativa entre la calidad del sueño y la consolidación de la memoria en jóvenes estudiantes.

Diversos estudios científicos han demostrado que las fases del sueño, especialmente la fase REM y la No-REM, cumplen funciones fundamentales en el procesamiento y almacenamiento de la información. Mientras dormimos, el cerebro no solo descansa, sino que revisa, reorganiza y consolida las experiencias vividas

durante el día. Este proceso permite que los recuerdos a corto plazo se conviertan en recuerdos duraderos. Cuando este ciclo natural se interrumpe o no se completa adecuadamente, se deterioran capacidades clave como la atención, la concentración, el aprendizaje y el razonamiento lógico.

Uno de los grupos más vulnerables ante esta problemática son los estudiantes,

quienes enfrentan jornadas extensas de estudio, presiones académicas constantes y, en muchos casos, el uso excesivo de pantallas antes de dormir. Estas condiciones generan patrones de sueño irregulares que afectan su rendimiento. Investigaciones revelan que gran parte de los estudiantes que fueron encuestados duermen menos de lo necesario, y

La calidad del sueño influye directamente en la memoria, el aprendizaje, la atención y el bienestar emocional de los estudiantes.

muchos presentan síntomas de fatiga, dificultad para concentrarse y bajo rendimiento en actividades relacionadas con la memoria de trabajo.

A pesar de la evidencia científica disponible, persiste una normalización de la privación del sueño como símbolo de

esfuerzo, sacrificio o productividad. Este enfoque erróneo refleja una

falta de educación sobre la higiene del sueño y sus beneficios para el rendimiento académico y el bienestar emocional. Es urgente que tanto los estudiantes como las instituciones educativas promuevan hábitos saludables de descanso. Acciones simples como establecer una rutina nocturna,

limitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, practicar técnicas de relajación y organizar mejor el tiempo de estudio pueden marcar una gran diferencia en la calidad del sueño.

En conclusión, la calidad del sueño influye directamente en la consolidación de la memoria y en el desempeño cognitivo de los jóvenes. Dormir bien no es un acto secundario, sino un pilar fundamental para el éxito académico, la estabilidad emocional y la salud mental. La comunidad educativa debe reconocer esta realidad y actuar en consecuencia, fomentando una cultura del descanso consciente y reparador que fortalezca los procesos de aprendizaje y el bienestar integral de los estudiantes. (NNM)