

ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA



ENTREVISTA | Pag.3

FAMILIA ENCALADA

Mantiene viva la tradición de la alfarería en Cuenca a través de talleres dirigidos a personas de todas las edades.

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

2 DECORA CON APPS GRATUITAS
de IA y realidad aumentada

5 EL DUELO INVISIBLE:
validar el adiós a un compañero animal

8 MIEDO AL COMPROMISO
y como afecta la fidelidad a las relaciones

DECORA CON APPS GRATUITAS DE IA Y REALIDAD AUMENTADA



Rediseñar tu hogar ya no requiere de costosos diseñadores ni de mover muebles pesados para probar una idea. En mayo de 2026, la inteligencia artificial agéntica y la realidad aumentada (AR) han democratizado el diseño de interiores con herramientas potentes y accesibles sin costo.

Una de las opciones más disruptivas es RoomGPT, ideal para quienes buscan inspiración inmediata. Solo necesitas subir una foto de cualquier habitación y la app utiliza IA para renderizar el espacio en segundos bajo distintos estilos, desde minimalista hasta nórdico, respetando la estructura original pero transformando paredes y suelos. Por otro lado, IKEA Place sigue siendo la reina de la AR; permite "colocar" muebles del catálogo real en tu sala a escala exacta, ayudándote a visualizar si ese sofá realmente cabe antes de comprarlo.

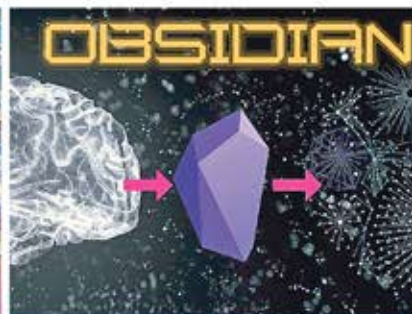
Para proyectos más técnicos, Planner 5D ofrece una versión gratuita muy completa que combina planos 2D con visualización 3D fotorrealista. Finalmente, Magicplan destaca por su capacidad de escanear habitaciones usando la cámara del móvil para generar planos automáticos. Estas aplicaciones eliminan el miedo al error, permitiéndote experimentar con colores, texturas y distribuciones de forma virtual, ahorrando tiempo y dinero en el proceso de crear el hogar de tus sueños.

NOVEDADES



QIRA: ECOSISTEMA DE IA QUE BORRA FRONTERAS ENTRE TU SMARTPHONE Y PC

Qira representa la evolución final de la integración entre Motorola y Lenovo, transformando la experiencia de usuario en un ecosistema fluido y "líquido". No es solo un asistente, sino un agente de IA agéntica que elimina las barreras entre dispositivos. A diferencia de las nubes tradicionales, Qira permite que una tarea iniciada en tu smartphone se traslade instantáneamente a tu laptop o tablet sin fricciones ni aplicaciones intermedias. Gracias a su capacidad de conciencia contextual, Qira entiende si estás trabajando, viajando o descansando, ajustando las herramientas y notificaciones en tiempo real. Este avance posiciona a Lenovo a la vanguardia, ofreciendo una productividad hiperconectada donde el hardware pasa a segundo plano frente a una inteligencia omnipresente.



OBSIDIAN: EL "SEGUNDO CEREBRO" PARA EL PENSAMIENTO CONECTADO

Obsidian ha transformado la toma de notas en un ejercicio de arquitectura mental. A diferencia de las aplicaciones lineales, esta herramienta utiliza un sistema de enlaces bidireccionales que permite conectar ideas de forma similar a las neuronas humanas. Su función de "Vista de Gráfico" ofrece una representación visual de tu conocimiento, revelando patrones y relaciones ocultas entre temas aparentemente distantes. Al funcionar localmente, garantiza privacidad total, convirtiéndose en el espacio ideal para la reflexión profunda y la gestión de proyectos complejos. Para quienes buscan pensar con mayor claridad, Obsidian no es solo un archivo de información; es un ecosistema dinámico que evoluciona junto a tu intelecto.



BIO-LADRILLOS, LA CONSTRUCCIÓN VIVA QUE SE REPARA A SÍ MISMA

El bio-ladrillo auto-reparable es una de las innovaciones más fascinantes de 2026, fusionando la biotecnología con la arquitectura sostenible. Fabricado a partir de una mezcla de cianobacterias, arena y gelatina, este material es capaz de absorber dióxido de carbono mientras se solidifica. La verdadera magia ocurre cuando el ladrillo sufre un daño estructural: ante la presencia de humedad, las bacterias se reactivan, secretando carbonato de calcio para sellar grietas de forma autónoma. Este invento no solo reduce drásticamente la huella de carbono de la industria constructora, sino que promete ciudades más resilientes. Representa el paso definitivo hacia una infraestructura orgánica que imita las capacidades de regeneración de los seres vivos.

TECNOLOGÍA

IA AGÉNTICA: DE ASISTENTES DE TEXTO A EMPLEADOS AUTÓNOMOS

La IA Agéntica marca el fin de la era de los simples chats para dar paso a los empleados digitales. Mientras los modelos anteriores solo generaban texto, estos nuevos agentes poseen autonomía para ejecutar flujos de trabajo complejos de principio a fin. Gracias a su capacidad de razonamiento y acceso a herramientas externas, pueden gestionar desde la contabilidad corporativa hasta la logística de viajes, tomando decisiones lógicas sin supervisión constante. Empresas como OpenAI y Microsoft lideran esta transición, donde la IA no solo sugiere, sino que actúa. Esta evolución redefine la productividad, permitiendo que el software opere otros programas de forma autónoma, transformando los sistemas empresariales en entidades dinámicas y autosuficientes.



LA EMPRESA CHINA DEEPSEEK LANZA SU ESPERADO NUEVO MODELO DE IA

DeepSeek presentó su nuevo modelo de IA, DeepSeek-V4, destacando por costos drásticamente reducidos y un contexto de un millón de palabras. Este lanzamiento busca consolidar el liderazgo chino en inteligencia artificial, ofreciendo capacidades de razonamiento y conocimiento que rivalizan con gigantes estadounidenses como Google y OpenAI. El modelo incluye dos versiones: V4-Pro, con 1,6 billones de parámetros, y V4-Flash, una opción más eficiente y económica. Expertos califican este estreno como un "punto de inflexión" para la industria debido a su accesibilidad y bajo consumo de potencia de cálculo. Al ser de código abierto, DeepSeek ha ganado terreno en sectores financieros y de salud en China. Sin embargo, su rápido ascenso genera debates sobre la privacidad de datos y la censura política.



FAMILIA ENCALADA

COMPARTEN SU LEGADO A TRAVÉS DE CURSOS DE ALFARERÍA



Por el año 1960, José Encalada inició en la alfarería en Cuenca y se convirtió en un referente de esta actividad, que hasta la actualidad se mantiene vigente. Sus hijos aprendieron este legado y uno de ellos es Iván Reinaldo Encalada Arias, quien todos los días deja su huella en la arcilla.

Actualmente, su taller funciona como un espacio familiar donde Luz María Ordóñez, esposa de Iván, también se dedica a este arte. Sus hijos, la tercera generación, continúan con el legado: Santiago, profesor; Esteban, educador; y Christopher Encalada, diseñador gráfico, quienes combinan sus profesiones con el trabajo en arcilla para mantener viva esta tradición familiar.

Iván asegura que la innovación ha sido la clave para mantenerse en el mercado, impulsando nuevas líneas como la cerámica negra y el esmaltado, con el objetivo de

ofrecer una mayor variedad de productos a sus clientes.

Además de las creaciones artesanales, las capacitaciones han sido parte importante de este proceso. Varios extranjeros han llegado para adquirir conocimientos y distintas comunidades también se han beneficiado de estos espacios formativos.

Fueron los hijos de Iván quienes impulsaron los talleres dirigidos al público en general, convirtiéndolos en una experiencia para aprender sobre alfarería y, al mismo tiempo, conocer más sobre esta actividad que se mantiene por más de un siglo en la ciudad.

Aunque la enseñanza nunca se dejó de lado, fueron ellos quienes visibilizaron este

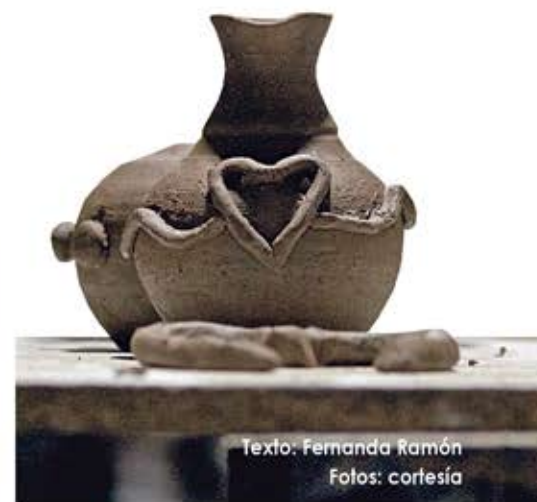
espacio que ha tenido gran acogida entre la ciudadanía. Tras la pandemia, entendieron la necesidad de dar un giro a la actividad para generar recursos económicos, mostrando la esencia de la alfarería y permitiendo un mayor acceso a las personas interesadas.

Las clases están dirigidas a personas desde los ocho años, sin necesidad de contar con conocimientos previos en cerámica o experiencia artesanal. Dentro de este espacio se enseña todo el proceso: desde la preparación de la materia prima hasta la quema, los acabados y el producto final.

Quienes deseen participar en los talleres pueden contactarse a través de las redes sociales del taller, donde se los encuentra como "ENK Pottery", para coordinar el día y la hora de las clases. Existen modalidades por horas y también paquetes permanentes.

A través de las redes sociales, la familia muestra el proceso de la alfarería para llegar a las nuevas generaciones, sin perder la esencia de este oficio. Cada publicación, ya sea fotografía o video, tiene un propósito comunicacional. Así como cada pieza requiere un proceso, buscan que cada contenido proyecte un mensaje tanto en texto como en imagen.

Asimismo, las personas interesadas en adquirir los productos pueden visitar la galería ubicada en las calles Mariscal Sucre y Estévez de Toral. En este espacio existe una amplia variedad de artículos como macetas, tazas, cafeteras, vajillas y más.



Texto: Fernanda Ramón
Fotos: cortesía

El itinerario definitivo para sanar tu cabello desde casa



Recuperar un cabello quebradizo exige pasar de la improvisación a un itinerario de rescate basado en la ciencia del folículo. El quiebre suele ser una señal de porosidad alta y pérdida de queratina, por lo que nuestro objetivo será restaurar los puentes de hidrógeno y la elasticidad interna.

El primer paso es el "Pre-poo" nutritivo: antes del lavado, aplica un aceite denso (como el de coco o argán) de medios a puntas durante 20 minutos. Esto crea un escudo lipídico que evita que el champú arrastre los aceites naturales esenciales. Al lavar, utiliza exclusivamente agua templada; el calor excesivo es el

enemigo número uno de la cutícula dañada.

La pieza clave del éxito es el Cronograma Capilar. Alterna cada semana entre hidratación (con aloe vera), nutrición (lípidos) y, lo más importante, reconstrucción con proteínas (queratina o aminoácidos). No abuses de la proteína; una vez cada quince días es suficiente para fortalecer sin rigidizar la fibra. Finaliza siempre con un sellador de pH ácido para cerrar la cutícula y atrapar los nutrientes. Al dormir, sustituye tu funda de algodón por una de seda o satén para eliminar la fricción mecánica. Con disciplina, en cuatro semanas notarás una melena resiliente, brillante y, sobre todo, recuperada.

CONSEJITOS!



Uñas

Para evitar el quiebre, lima siempre en una sola dirección, desde los extremos hacia el centro, nunca en zigzag. El movimiento de vaivén debilita las capas de queratina y genera escamas. Usa una lima de vidrio o cartón de grano fino para un sellado suave; las de metal suelen ser demasiado agresivas para uñas frágiles.

Zapatos animal print



Para un look equilibrado, deja que los zapatos sean los protagonistas. Combínalos con prendas de colores neutros como negro, beige o blanco. Unos jeans básicos con una camisa lisa elevan el estilo sin saturar. Evita mezclar otros estampados llamativos; opta por accesorios discretos que complementen el tono base del calzado para lograr una estética sofisticada y moderna.

Usa una bufanda!



Una bufanda es el accesorio definitivo para transformar un atuendo masculino básico en uno sofisticado. Más allá del abrigo, aporta textura y volumen cerca del rostro, elevando instantáneamente un abrigo clásico o una chaqueta de cuero. Al elegir nudos como el "Paris" o el "Dandy", un caballero proyecta atención al detalle y un estilo personal refinado y versátil.

EL DUELO INVISIBLE: VALIDAR EL ADIÓS A UN COMPAÑERO ANIMAL



Para muchos, la pérdida de una mascota no es simplemente "la muerte de un animal", sino la fractura de una rutina de amor incondicional. En psicología, este fenómeno se denomina duelo desautorizado o invisible: una transición emocional que la sociedad, a menudo, no valida con la misma solemnidad que la

pérdida de un ser humano.

Científicamente, el vínculo con un perro o gato activa los mismos circuitos neuroquímicos de apego (oxitocina) que los lazos familiares. Por ello, el vacío en el hogar es real y profundo. Expertos en tanatología sugieren que, para sanar, es vital no minimizar el dolor. Evite frases como "era solo un

perro"; en su lugar, permita que el sentimiento fluya.

Consejos para transitar el proceso:

- **Rituales de despedida:** Crear un álbum de fotos o plantar un árbol en su honor ayuda a procesar la pérdida.
- **Validación social:** Busque grupos de apoyo o amigos que

comprendan el vínculo multi-especie.

• **Paciencia:** El duelo no tiene cronómetro; fluctúa según la intensidad de la convivencia.

Reconocer este dolor es un acto de humanidad. Al final del día, el amor no conoce de especies, y el duelo, por lo tanto, tampoco debería conocer de juicios.

Truquitos:

¿SABES QUÉ ES LA DIETA BARF?



La dieta BARF (Biologically Appropriate Raw Food) consiste en alimentar a perros y gatos con productos crudos biológicamente adecuados. Su objetivo es replicar la dieta evolutiva de los ancestros salvajes, integrando huesos carnosos, carne magra, órganos y pequeñas porciones de frutas o verduras. Aunque sus defensores destacan mejoras en el pelaje y la energía, expertos de la WSAVA advierten sobre riesgos de desequilibrio nutricional y contaminación bacteriana (Salmonella). Siempre debe ser supervisada por un veterinario nutricionista.



TIP PARA JARDÍN

Para un jardín vibrante, el secreto no es regar más, sino regar mejor mediante el mulching o acolchado. Al cubrir el suelo con materia orgánica (corteza de pino o paja), reduces la evaporación hasta en un 70%, protegiendo las raíces del estrés térmico. Esto no solo ahorra agua, sino que mejora la estructura del suelo al descomponerse. Aplica una capa de 5 cm evitando el contacto directo con el tallo para prevenir hongos. ¡Tus plantas lucirán siempre hidratadas y saludables!

PERDIGUERO DE BURGOS

El Perdiguero de Burgos es una de las razas de caza más antiguas y tradicionales de España. Originario de la región de Castilla y León, este perro destaca por su carácter equilibrado, su resistencia y su extraordinaria habilidad para la caza. Su esperanza de vida es de 12 a 14 años. Tiene una altura entre 62 y 67 cm a la cruz (machos) y entre 59 y 64 cm (hembras). Colores: los encontramos en blanco con manchas marrones o hígado, a menudo moteado

Dr. Juan Márquez Ñíguez

Atendió a varias generaciones de estudiantes en calidad de “dentista escolar”



Nació en Cuenca el 4 de enero de 1938, hijo del Sr. Ricardo Márquez Moreno y de la Sra. Elena Ñíguez Arteaga; realizó sus estudios superiores en la Escuela de Odontología de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca en donde obtuvo el título de Doctor en Odontología.

La Escuela de Odontología fue creada por el Honorable Consejo Universitario en sesión del 13 de septiembre de 1935 a solicitud del entonces Decano de la Facultad de Medicina, Dr. Honorato Loyola García.

La Escuela de Odontología se inauguró de manera oficial, con las primeras matrículas el 7 de octubre de 1935. Los primeros inscritos fueron Alfonso Andrade, Genaro Ordoñez, Hernando Acosta, Germán Torres y Gabriel Cobos.

Su primer Director fue el Dr. Rafael Estrella Arévalo, médico cuencano que después de graduado en medicina, estudió odontología y se graduó en Quito.

Los primeros graduados de la Escuela de Odontología en las respectivas promociones desde 1940 hasta 1951, fueron los siguientes: Elías Campo, Hernando Acosta, Genaro Ordoñez, Manuel Durán, Alejandro Jalil, Carlos Rojas, Arturo Martínez, José Moscoso, América Zapata, José Alonso Vicuña, Eduardo Neira, Moisés Rubio, Esther de Lederer, Enrique Ochoa, José Heredia, Luis Mario Guillen, Jorge Baca Pérez y José Baca Pérez.

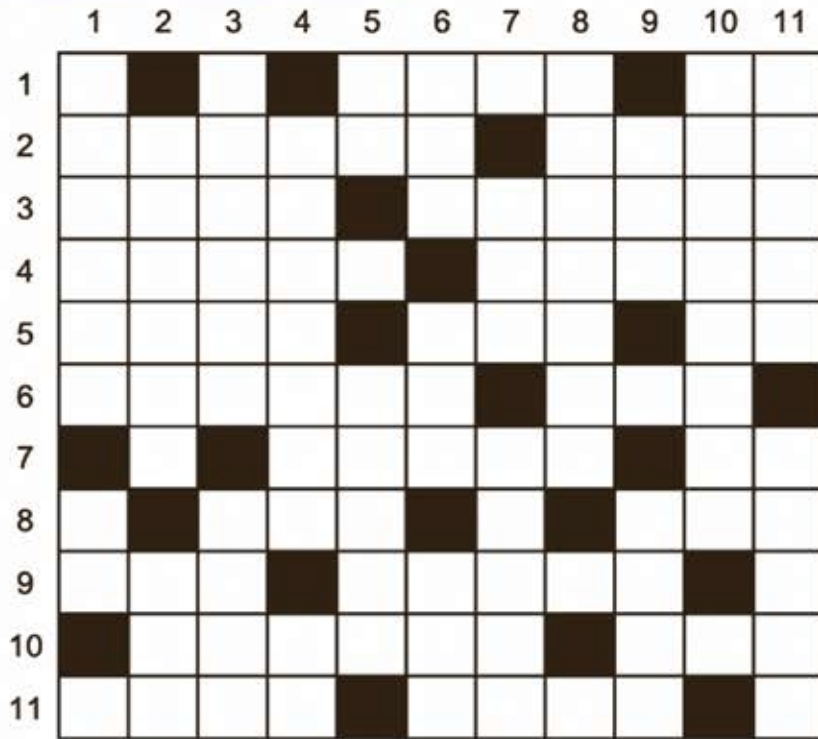
El Dr. Juan Márquez Ñíguez se gradúa de Doctor en Odontología en 1965, es decir, después de algunos años de labor Académica desarrollada por la Escuela

de Odontología. Ejerció la actividad profesional de manera destacada durante 48 años, con mística, vocación y con un verdadero apostolado desempeñando la actividad tanto en el servicio público así como en el privado.

En el servicio público ejerció como “Dentista Escolar” del Ministerio de Educación, aproximadamente por el tiempo de 30 años, brindando atención y prevención odontológica a varias generaciones de estudiantes cuencanos. Paralelamente mantuvo su consultorio privado en donde atendía a numerosos pacientes de la comunidad. Su práctica incluyó la odontología general y el tratamiento de ortodoncia. El material utilizado durante toda su vida profesional forma hoy parte de la colección de equipos e instrumentos de la Sala de Odontología en el Museo de Historia de la Medicina “Guillermo Aguilar Maldonado”, constituyendo un valioso aporte y testimonio de la práctica odontológica en el siglo XX en la ciudad de Cuenca.

La odontología es una noble profesión, porque mientras haya una sonrisa por reparar, su trabajo será imprescindible, por lo tanto, con mucha razón se suele manifestar: “que la salud entra por la boca y que una sonrisa sana es un derecho”. El odontólogo ve al abuelito que no come bien por falta de prótesis, ve al joven que no consigue trabajo porque le faltan los incisivos, el que atiende al niño que llora y lo cura con ternura.

Crucigrama



HORIZONTALES

1. Primer rey de Israel. Cobarde.
2. Reina de Inglaterra. Su matrimonio con Enrique VII puso fin a la Guerra de las dos Rosas. Sufijo de relación en plural.
3. En Argentina, miembro del cuerpo de policía. Tela de algodón brillante que se utiliza para confeccionar ropa de verano.
4. Me decido por uno. Excesiva y escrupulosa severidad.
5. Pupila del ojo. Todavía. Barrio.
6. Enamoras, cortejas. Hermano de su madre.
7. Ciudad chilena. Pronombre francés.
8. Nombre de varias aves parlteras como el papagayo. Presidente de México entre el 2000 y 2006.
9. Comando del teclado de un computador. Padece dolor en alguna parte del cuerpo.
10. Ciudad del noroeste de Italia. Siglas de Instituto Argentino de Radioastronomía.
11. Habitación principal de la casa. Sufijo que forma adjetivos que significan cualidad intensa y tienen valor un tanto despectivo.

VERTICALES

1. Especie de hongo, común en los helechos. Símbolo del ástato.
2. Campo contiguo a las puertas de los pueblos. Oficial del ejército turco.
3. Carabela que usó Cristóbal Colón en su primer viaje al Nuevo Mundo. Hijo de Adán y Eva.
4. Fin o término del reflujo del mar. Símbolo del sodio.
5. Tengo conocimiento de un tema. Instrumento agrícola que se emplea para labrar la tierra.
6. Deidad musulmana. De esta manera. Alga unicelular de color verde y tallo filamentosos.
7. Siglas de Ley de Reforma Universitaria. Penetrar un líquido en un cuerpo permeable.
8. Carabela capitaneada por Martín Alonso Pinzón.
9. Siglas de Colegio Americano de Guatemala. Flor del haya.
10. En Panamá, hombre calvo o con el pelo cortado al rape.
11. Se arriesgará. Plato extraordinario que no figura en la minuta.

Sopa de letras

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

MUSEOLOGÍA

- ARTE
- CIENCIA
- CULTURA
- ESTUDIO
- EXHIBICIÓN
- GUÍA
- HISTORIA
- MUNDO
- MUSEO
- MUSEOLOGÍA

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



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

MIEDO AL COMPROMISO Y CÓMO AFECTA LA FIDELIDAD EN LAS RELACIONES



Algunas personas tienen miedo de establecer relaciones serias porque sienten que perderán su libertad o porque han vivido experiencias dolorosas en el pasado. Estos problemas no aparecen de la nada, sino que están relacionados con emociones, inseguridades y la forma en que la sociedad ve las relaciones hoy en día (Méndez y Sicha, 2025). Por esta razón, es importante entender cómo el miedo al compromiso puede afectar la fidelidad y la estabilidad de las parejas. El miedo al compromiso muchas veces

“ **Muchas relaciones de pareja terminan por problemas relacionados con la falta de compromiso y la infidelidad.** ”

nace de experiencias difíciles vividas en la infancia o en relaciones anteriores.

Según Fromm (1956), amar significa tener responsabilidad, confianza y entrega emocional, pero no todas las personas están preparadas para eso. Algunas tienen miedo de sufrir, ser abandonadas o perder su independencia. Por eso, prefieren evitar relaciones serias o mantener vínculos poco estables.

Bauman (2003) menciona que en la actualidad las relaciones son más frágiles porque las personas buscan libertad y satisfacción inmediata. Esto hace que muchas parejas no quieran

asumir responsabilidades emocionales. Además, las redes sociales y la tecnología han cambiado la manera de relacionarse. Hoy es más fácil conocer nuevas personas y mantener conversaciones con otras parejas, lo que puede aumentar la desconfianza y las tentaciones (Turkle, 2017).

El docente Juan Carlos Bernal, rector de una institución educativa local, comentó que muchas personas crecen en hogares con violencia, discusiones o separaciones familiares, y eso influye en el miedo al compromiso. También explicó que algunas personas sienten temor de perder su libertad cuando empiezan una relación estable. Por otro lado, María Castro señaló que muchas veces la infidelidad aparece porque las personas no saben expresar sus emociones ni enfrentar sus inseguridades.

Otro aspecto importante es que la fidelidad no significa solamente evitar una traición física. También implica respeto, sinceridad y comunicación dentro de la pareja. Cuando una persona oculta sentimientos o evita hablar de sus problemas, poco a poco la relación empieza a debilitarse. Esto puede provocar desconfianza, discusiones y sufrimiento emocional.

En conclusión, el miedo al compromiso es un problema emocional que afecta a muchas relaciones actuales. Las inseguridades, las malas experiencias y la influencia de la sociedad pueden provocar que las personas teman tener relaciones estables y recurran a la infidelidad. Sin embargo, el estudio demuestra que la comunicación, la confianza y la honestidad son fundamentales para construir relaciones sanas. Enfrentar los miedos y hablar de los problemas puede ayudar a fortalecer las parejas y evitar el daño emocional causado por la falta de compromiso. (NNM)