

# ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA



ENTREVISTA | Pag.3

ENTREVISTA | Pag.3

## STEVEN MORA

creador de Serenity Space,  
 un emprendimiento que  
 promueve el bienestar  
 emocional

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

**2** ¿UN ASISTENTE O UN NUEVO  
MIEMBRO DEL HOGAR?

**5** CLAVE PARA UNA FELIZ  
CONVIVENCIA EN EL HOGAR

**8** LA ACADEMIA Y LAS AULAS  
FRENTE A LA VIOLENCIA DE GÉNERO

# ¿UN ASISTENTE O UN NUEVO MIEMBRO DEL HOGAR? LA IA QUE YA TRABAJA POR TI



La Inteligencia Artificial ha dejado de ser un chat atrapado en la pantalla para convertirse en un colaborador activo en nuestra cotidianidad. Estamos ante el nacimiento de la IA "agéntica": sistemas diseñados no solo para responder preguntas, sino para ejecutar tareas complejas y resolvernos la vida, sin importar si tenemos 18 o 75 años.

Imagine un asistente digital que, con solo darle una instrucción verbal, analice el pronóstico del clima de la semana y programe el riego óptimo de su jardín, evitando el desperdicio de agua. Para los jóvenes universitarios o profesionales, estos agentes ya son capaces de escanear cientos de fotos familiares dispersas en la nube, clasificarlas por rostros o viajes, y diseñar un álbum digital listo para imprimir. Incluso, para los adultos mayores, pueden gestionar citas médicas sincronizando agendas y enviando recordatorios amables al celular.

Según reportes del MIT Technology Review, el valor de esta tecnología radica en su autonomía delegada. Ya no necesitas saber programar; solo necesitas hablar con naturalidad. Lejos de ser una herramienta fría, la tecnología bien aplicada actúa como un puente que optimiza nuestro tiempo, permitiéndonos disfrutar de lo que realmente importa: el hogar, la familia y el bienestar.

## NOVEDADES



### EL RENACIMIENTO DEL TOCA-DISCOS: NOSTALGIA EN ALTA FIDELIDAD

La música digital nos dio inmediatez, pero nos robó el ritual. Hoy, los tocadiscos viven un renacimiento dorado que une a abuelos y nietos. La tecnología actual ha transformado estos aparatos: los modelos modernos conservan el encanto del sonido analógico —ese sutil y cálido crujido del vinilo— pero incorporan conectividad Bluetooth y salidas digitales. Esto permite conectar el tornamesa a audífonos inalámbricos o a los parlantes inteligentes de la sala. Comprar un disco, admirar el arte de su portada y colocar la aguja sobre el surco es una experiencia sensorial que la Generación Z está descubriendo y que los mayores de sesenta redescubren con emoción. La música no solo se escucha; ahora, vuelve a palpase.



### EL "MODO DESCANSO" DE TUS PANTALLAS: EL SECRETO PARA DORMIR BIEN

Pasar horas frente al celular o la computadora antes de dormir altera nuestro reloj biológico. La razón es científica: la luz azul de onda corta que emiten las pantallas LED simula la luz del sol, lo que frena la producción de melatonina, la hormona encargada de inducir el sueño. Para combatir el insomnio y la fatiga visual, la solución es simple y gratuita. Todos los sistemas operativos actuales (iOS, Android, Windows) incluyen el "Modo Noche" o "Luz Cálida". Al activarlo, la pantalla adquiere un tono sutilmente amarillento que bloquea la luz azul nociva. Programar este filtro dos horas antes de acostarte protegerá tus ojos y le asegurará a tu cerebro un descanso verdaderamente reparador.



### LOCALIZADORES GPS: EL COLLAR QUE TE DA PAZ MENTAL EN EL HOGAR

Para quienes compartimos la vida con un perro o un gato, su seguridad es la máxima prioridad. Por fortuna, la tecnología de rastreo se ha miniaturizado para convertirse en el aliado perfecto del hogar. Dispositivos del tamaño de una moneda, como los sensores de ultra banda ancha y GPS especializados para mascotas, se adaptan fácilmente a cualquier collar. Si tu compañero de cuatro patas decide explorar más allá del jardín o se asusta durante un paseo, puedes rastrear su ubicación exacta en tiempo real desde tu teléfono. Es una herramienta intuitiva que no requiere conocimientos avanzados y que ofrece una tranquilidad invaluable: saber que, pase lo que pase, tu fiel amigo siempre estará a salvo.

## TECNOLOGÍA

### TELAS INTELIGENTES

La moda y la ingeniería se han unido para transformar nuestro guardarropa diario a través de los textiles inteligentes o wearables pasivos. Lejos de la ciencia ficción, hoy vestimos prendas con microfibras diseñadas para adaptarse al entorno. Por ejemplo, existen chaquetas y camisetas capaces de regular la temperatura corporal: sus fibras se dilatan para liberar el calor cuando detectan sudoración y se contraen para retenerlo ante el frío exterior. Otras telas repelen los líquidos y las manchas de forma natural gracias a la nanotecnología, reduciendo la necesidad de lavados frecuentes y cuidando el agua del planeta. Una innovación elegante y funcional que ofrece confort absoluto tanto al joven deportista como al adulto que busca practicidad en su día a día.



### ROBÓTICA E IA FÍSICA

La robótica y la IA física representan una de las áreas más importantes de la tecnología moderna porque combinan la capacidad de percibir, razonar y actuar en el mundo real. La IA física (Physical AI) es una evolución de la inteligencia artificial tradicional. Mientras que muchos sistemas de IA funcionan únicamente en entornos digitales (como chatbots o sistemas de recomendación), la IA física permite que una máquina interactúe con el mundo físico. La IA física integra: Percepción del entorno mediante sensores, Comprensión y razonamiento utilizando modelos de IA, Planificación de acciones para alcanzar objetivos, Ejecución física mediante robots u otros sistemas mecánicos. Aprendizaje continuo a partir de la experiencia. En otras palabras, la IA física permite que un robot no solo siga instrucciones programadas, sino que también tome decisiones adaptándose a situaciones nuevas.



# Steven Mora

IMPULSA SERENITY SPACE ENFOCADO EN EL BIENESTAR EMOCIONAL



**S**teven Mora, psicólogo graduado de la Universidad de Cuenca, impulsa Serenity Space, un emprendimiento innovador que ofrece alternativas para ayudar a las personas a afrontar situaciones relacionadas con el estrés, la ansiedad y la concentración.

Oriundo de Machala, Steven llegó a Cuenca para cursar sus estudios universitarios. Durante su etapa académica coincidió con la pandemia, una experiencia que evidenció diversas dificultades tanto personales como sociales. Adaptarse a una nueva ciudad, lejos de su familia, y enfrentar los desafíos de aquel período le permitió comprender la importancia del cuidado de la salud mental.

Hace un año y medio culminó su carrera profesional y, tras analizar diferentes formas de aportar al bienestar de las

personas, concluyó que deseaba generar un impacto distinto al de la terapia individual tradicional. Luego de varias investigaciones identificó que muchas personas compartían experiencias relacionadas con el estrés y la ansiedad, dando origen a Serenity Space.

Más que un establecimiento de venta de productos, Serenity Space busca fomentar hábitos saludables y crear una comunidad interesada en el bienestar emocional. Su propuesta se fundamenta en tres pilares: la interacción, que permite a los usuarios conocer y probar los productos; los hábitos, enfocados en la decisión consciente de incorporar herramientas de apoyo al día a día; y la accesibilidad con variedad de artículos a precios asequibles.

Los productos tienen costos que van desde los 0,50 centavos hasta los 6



dólares, con diferentes materiales, diseños y tamaños. Aunque existen opciones para todas las edades, la oferta está dirigida principalmente a adultos jóvenes, un segmento que suele invertir activamente en su salud mental y en la construcción de hábitos positivos.

Entre los artículos disponibles se encuentran herramientas para el manejo del estrés elaboradas en silicona sólida, espuma y caucho termoplástico. Para la ansiedad, se ofrecen reguladores y productos sensoriales elaborados mediante impresión 3D. En el área de concentración, los usuarios pueden encontrar rompecabezas de distintos niveles de dificultad y desafíos mentales diseñados para fortalecer la atención.

Steven explica que cada persona recibe asesoramiento personalizado para identificar el producto que mejor se adapte a sus necesidades. El objetivo es brindar orientación adecuada y evitar que los usuarios adquieran herramientas que no respondan a sus requerimientos

específicos.

La propuesta se basa en la metodología CAE (Concentración, Ansiedad y Estrés), tres conceptos que se relacionan entre sí. Los productos destinados a liberar tensión están enfocados en el manejo del estrés; aquellos que favorecen la regulación mental, la agilidad, el ritmo y la desconexión están orientados a la ansiedad; mientras que los artículos que promueven la atención plena y el enfoque inmediato se vinculan con la concentración.

Serenity Space está ubicado en la calle Mariano Cueva 7-66, entre Mariscal Sucre y Presidente Córdova. Atiende de lunes a sábado, de 10:00 a 17:00. En redes sociales puede encontrarse como @serenityspaceec.

Más allá de la comercialización de productos, el espacio busca convertirse en un punto de apoyo para quienes necesitan ser escuchados.



Las personas pueden acercarse para recibir orientación sin obligación de realizar una compra. Además, cuenta con una comunidad en WhatsApp y ofrece acompañamiento emocional gratuito a través del número 0991907184.

El espíritu de servicio que impulsa este proyecto nació en el entorno familiar de Steven, especialmente gracias a los valores inculcados por su madre. Hoy, Serenity Space busca consolidarse como una comunidad cercana y solidaria, comprometida con el cuidado de la salud mental y el bienestar emocional de sus integrantes.

Texto y fotos:  
Fernanda Ramón

## El arte de lucir unos rizados espectaculares: el orden sí importa



**E**l cabello rizado posee una belleza única, pero su estructura helicoidal dificulta que los aceites naturales del cuero cabelludo lleguen a las puntas, haciéndolo propenso a la resequeidad y al frizz. Para mantenerlo saludable, definido y radiante, el secreto no solo está en elegir los productos adecuados, sino en aplicarlos en el orden correcto.

El primer paso indispensable es la limpieza. Utiliza un shampoo libre de sulfatos para limpiar con suavidad sin arrastrar la hidratación natural. Posteriormente, aplica un acondicionador con enjuague para desenredar sin romper la fibra capilar.

Una vez fuera de la ducha, con el cabello aún muy húmedo, el método LOC (Líquido, Aceite, Crema) o la secuencia clásica son tus mejores aliados. Primero, aplica una crema para peinar (o leave-in) desde los medios hasta las puntas; esto aportará la humedad profunda que el rizo necesita.

Inmediatamente después, para sellar esa hidratación y dar estructura, distribuye un gel definidor o activación de rizados. El gel creará una ligera capa protectora. Finalmente, realiza la técnica del scrunch (presionar el cabello de abajo hacia arriba) y deja secar al aire o usa un difusor a baja temperatura. ¡Rizados definidos, elásticos y perfectos toda la semana!

### CONSEJITOS!



### Plataformas!

Las plataformas regresaron para quedarse, uniendo comodidad y altura para todas las generaciones. El secreto está en el equilibrio visual: si tu calzado es robusto, combínalo con prendas de líneas rectas o fluidas, como pantalones wide leg o faldas midi. Opta por materiales ligeros como el corcho o la madera para cuidar tu postura y caminar con total naturalidad.

### Exfoliante natural



Renueva tu piel con un exfoliante natural y gentil. Mezcla dos cucharadas de avena molida fina con una de miel pura. La avena calma y remueve células muertas sin agredir, mientras la miel hidrata profundamente. Aplica con masajes circulares suaves sobre el rostro limpio, evita el contorno de ojos y enjuaga con agua tibia. ¡Lograrás un cutis radiante al instante!

### Cúdalas!

Una casaca de cuero es una inversión eterna. Para mantenerla impecable, jamás la laves sumergiéndola en agua; límpiela con un paño húmedo y jabón neutro. El secreto clave está en la hidratación: aplica un acondicionador específico para cuero dos veces al año para evitar grietas. Guárdala siempre en un gancho ancho y transpirable, lejos de la humedad y el sol directo.





## EDUCACIÓN CANINA: LA CLAVE PARA UNA CONVIVENCIA FELIZ EN EL HOGAR

**E**ducar a nuestro perro no es solo una cuestión de obediencia, sino el acto de amor más grande que podemos ofrecerle para garantizar su bienestar y seguridad. Ya tengas un cachorro curioso o un compañero senior, el aprendizaje es un puente que refuerza su confianza en ti.

El pilar fundamental de la educación moderna es el refuerzo positivo. Los expertos en comportamiento animal coinciden en que premiar las buenas conductas con caricias, palabras de aliento o una golosina es infinitamente más efectivo y saludable que recurrir al castigo físico o a los gritos, los cuales solo generan

ansiedad y miedo.

Para obtener resultados óptimos, la constancia y la claridad son vitales. Establece rutinas fijas para sus paseos, comidas y momentos de juego; la predictibilidad les da paz mental. Asimismo, utiliza comandos cortos y mantén sesiones de entrenamiento breves, de entre 5 y

10 minutos diarios, para no saturar su atención.

Por último, no olvides la socialización temprana, exponiéndolo de forma gradual a diferentes sonidos, personas y otros animales. Con paciencia, empatía y respeto, lograrás un perro equilibrado, feliz y perfectamente integrado a la dinámica familiar.

### Truquitos:

#### SÚPER FLEXIBLES



Los gatos tienen una flexibilidad asombrosa gracias a su anatomía única: carecen de una clavícula rígida. Sus omóplatos están unidos al resto del cuerpo únicamente por músculos y tejido elástico. Esto, sumado a una columna vertebral con más de 50 vértebras (los humanos tenemos 33), les permite doblarse de formas asombrosas y comprimir su cuerpo. Si su cabeza pasa por un espacio, el resto de su anatomía lo hará sin problemas. ¡Verdaderos contorsionistas de la naturaleza!



### CAFÉ

Aprovecha las bondades del café para nutrir tu jardín. Los restos de café molido que quedan tras tu taza matutina son un excelente abono natural, rico en nitrógeno, fósforo y potasio. Solo debes dejarlos secar por completo para evitar hongos y esparcirlos ligeramente alrededor de la base de tus plantas, o mezclarlos con la tierra. Es ideal para especies que aman la acidez, como las hortensias o los rosales. ¡Sostenible, efectivo y al alcance de tu cocina!

### PITBULL TERRIER AMERICANO

El término «pitbull» sirve de paraguas a distintos tipos de perros con una reputación controvertida en el ámbito internacional. Reconocidos por sus característicos rasgos físicos y carácter único, los perros pitbulls son una raza apreciada por muchas personas. Su esperanza de vida es de 8 a 15 años y poseen una altura entre 43 y 53 cms. El pitbull se presenta en color negro, marrón, azul, atigrado o blanco



# Neuropatía periférica (neuritis)

El estudio "NERVECHECK" permite valorar la calidad y el estado de las fibras nerviosas del pie, detectando alteraciones en la sensibilidad.



Complicaciones frecuentes de algunas enfermedades son las denominadas neuropatías. Son inflamaciones o ya daños desde leves a severos de los nervios periféricos, sobre todo, de las piernas y de los pies. Se los conoce como NEURITIS. Es tan generalizado este nombre, así como las variadas "propuestas" de tratamientos desde empíricos hasta farmacológicos, sin conocerse, muchas de las veces, la causa y peor aún el grado de lesión de los nervios periféricos.

La neuropatía periférica puede avanzar silenciosamente, especialmente en personas con diabetes (enfermedad que es una pandemia mundial). Muchas veces comienza con síntomas como ardor, hormigueo, calambres o pérdida de sensibilidad en los pies, pero con el tiempo puede convertirse en

úlceras, infecciones graves e incluso amputaciones. Llama la atención, y de manera especial, en los diabéticos, que debido a la neuropatía se altera la sensibilidad (no sienten), por ello pueden sufrir lesiones tipo cortaduras y quemaduras sin que se produzca dolor o este es leve, siendo, no en raras ocasiones, el inicio de un pie diabético que termina, no tan infrecuente, en la amputación.

El estudio "NERVECHECK" permite valorar la calidad y el estado de las fibras nerviosas del pie, detectando de manera temprana alteraciones en la sensibilidad y avisando si el pie se encuentra en riesgo de desarrollar úlceras y, por ende, amputaciones.

Es un estudio sencillo, indoloro y no invasivo, que toma aproximadamente 40 minutos y permite

evaluar de forma objetiva la salud nerviosa de los pies antes de que aparezcan complicaciones mayores.

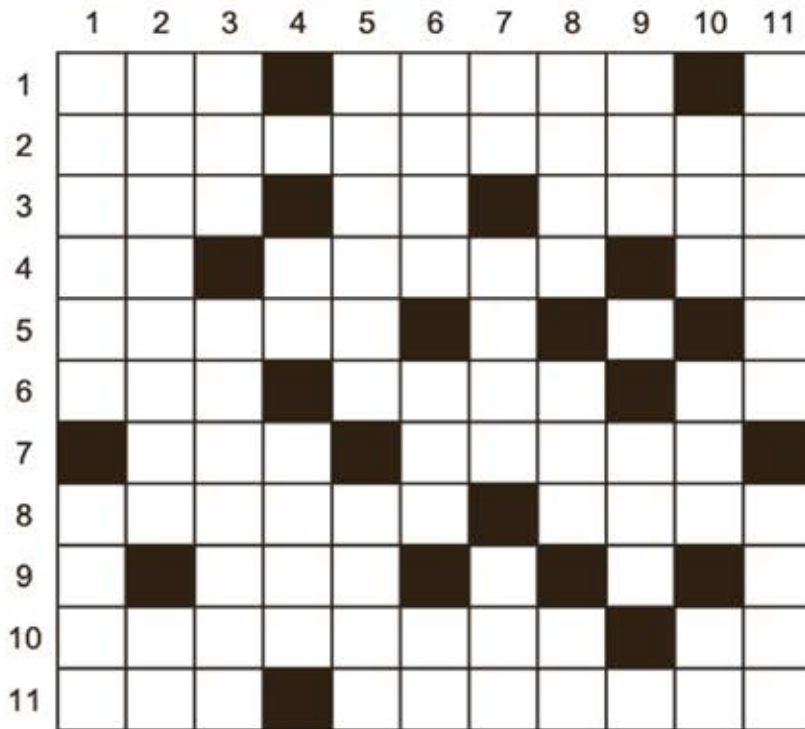
Su principal finalidad es prevenir lesiones irreversibles, permitiendo actuar oportunamente con tratamiento y cuidados adecuados.

Un diagnóstico temprano puede marcar la diferencia entre conservar la movilidad y evitar complicaciones severas como el pie diabético y las amputaciones.

¡La prevención comienza detectando a tiempo!

Esteban Lucero Álvarez  
MÉDICO DIABETÓLOGO- NUTRIÓLOGO  
Telf.: 0983836285

# Crucigrama



## HORIZONTALES

1. Siglas de American Psychological Association. Fértil, copioso de frutos.
2. Ganará un territorio mediante operación de guerra.
3. Pronombre demostrativo. Iniciales de Tatiana Ramírez. Esfera celeste.
4. Unidad monetaria de Japón. Parte del calzado que toca al suelo. Abreviatura de doctor.
5. Encender, avivar.
6. Vía fluvial más utilizada de la Unión Europea. Pule con adornos. Iniciales de Omar Estrada.
7. Te diriges hacia un lugar. Imágenes obtenidas fotográficamente.
8. Camiseta fuerte de algodón. Sientes gran afecto por alguien.
9. Siglas de International Ultraviolet Explorer.
10. Ciencia que trata de los animales.
11. La primera letra del alfabeto en plural. Conjunto de signos con que se representa una cantidad

## VERTICALES

1. Dar al hierro las propiedades del acero. Lienzo muy delgado semejante a la gasa.
2. Que es útil o práctico. Siglas de Outlook Express.
3. Orificio en que remata el recto. Ociosos, superfluos.
4. Tipo de sociedad comercial. Género musical estadounidense.
5. Que está por venir. Gas de los tubos fluorescentes.
6. Nombre gaelico de Irlanda. Siglas de República Federal de Alemania. Iniciales de Guillermo Urán.
7. Siglas de Rolling Stone. Planta que se utiliza para producir la hilaza. Abreviatura de límite.
8. Remolca una nave. Sujeta con nudos. Primeras dos vocales.
9. Título del emperador de Rusia. Sufijo de tumor.
10. Grupo musical mexicano. Mamífero planígrado. Río de Italia.
11. Derrumbarle. Existas.

# Sopa de letras

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

## SUBE Y BAJA

- AVIÓN
- BALANCÍN
- BALANZA
- COMETA
- DIÁBOLO
- ELEVADOR
- ESCALERA
- FUNICULAR
- TELEFÉRICO
- YOYÓ

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



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



## LA ACADEMIA Y LAS AULAS SE UNEN FRENTE A LA VIOLENCIA DE GÉNERO

**E**n 2018, tras una histórica movilización y constantes demandas de las organizaciones de la sociedad civil dedicadas a la promoción de los derechos humanos, se promulgó la Ley Orgánica Integral para la Prevención y Erradicación de la Violencia de Género contra las Mujeres (LOIPEVCM). Esta normativa dio vida a un Sistema Nacional Integral conformado por 22 entidades del Estado —entre los sectores de Justicia, Derechos Humanos, Educación Superior, Salud Pública y Seguridad— con el firme objetivo de articular esfuerzos para erradicar este problema social.

Bajo este marco, los días 28 y 29 de mayo, Cuenca se convirtió en el epicentro del debate con la realización del Foro Internacional “Mujer, Sociedad y Violencia”. El encuentro fue organizado por la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, liderado por su decana, la Dra. Mirian Ordóñez, en alianza estratégica con la Universidad Politécnica Salesiana (UPS), la Red FAVIFE y el Consejo Cantonal de Salud. La iniciativa nació de la necesidad urgente de proponer soluciones frente a las cifras diarias de violencia, exigiendo el cumplimiento de la ley a través de sus cuatro ejes fundamentales: prevención, atención,

protección y reparación.

El propósito central del foro se cumplió con creces: conectar de forma cohesionada a la academia con las instituciones públicas y comunitarias para fomentar protocolos de ayuda oportuna en nuestro entorno. A través de ponencias magistrales a cargo de expertos en psiquiatría, psicología, derecho y política, se analizaron temas profundos que invitan a la reflexión colectiva. Entre ellos destacaron la prevención comunitaria, la construcción sociocultural del maltrato, la violencia política de género, los perfiles de los agresores, los trastor-

nos asociados a la violencia, la violencia obstétrica y el análisis de la investigación del delito mediante la presentación de un caso real de intento de femicidio, complementado con el debate sobre las ordenanzas de los Gobiernos Autónomos Descentralizados (GAD) y las políticas públicas actuales.

Este valioso esfuerzo académico no solo enriquece el debate público, sino que impulsa la gran visión de la Universidad de Cuenca con un Departamento de Salud Mental. Un espacio indispensable que transforma el conocimiento científico en acciones verdaderas para salvaguardar la integridad de las niñas, jóvenes y mujeres en todas las etapas de su vida.

Sonia Salamea Piedra.  
RED FAVIFE