



ENTREVISTA | Pag. 3

"PEPE LE PEW"

Es una cafetería artesanal que conquista a sus clientes con café de especialidad y postres elaborados en casa.

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

2

HERRAMIENTAS DE IA CAMBIAN LA MANERA DE LEER Y ESTUDIAR

5

PASEOS CON OLFATO: MEJORA EL BIENESTAR DEL PERRO

8

LA DELGADA LÍNEA ENTRE EL ÉXITO Y BIENESTAR EMOCIONAL

VIDA EN FAMILIA

NUEVAS HERRAMIENTAS DE IA TRANSFORMAN LA MANERA DE LEER Y ESTUDIAR



Nuevas herramientas de inteligencia artificial convierten libros y apuntes en experiencias interactivas, facilitando comprensión, estudio, análisis y aprendizaje personalizado responsable.

Las nuevas plataformas de inteligencia artificial están cambiando la relación de los usuarios con los libros, especialmente entre estudiantes universitarios y jóvenes profesionales. Hoy es posible cargar apuntes, artículos, capítulos o documentos en formato digital y conversar con ellos mediante preguntas específicas, obtener

resúmenes, crear mapas conceptuales o generar cuestionarios para reforzar el aprendizaje.

Una de las herramientas que más ha evolucionado es NotebookLM, desarrollada por Google, que permite trabajar únicamente con las fuentes que el usuario incorpora. Esto reduce el riesgo de recibir respuestas basadas en información ajena al documento y facilita el seguimiento de las citas originales. Además, recientemente incorporó nuevas funciones para crear materiales de estudio interactivos y sincronizar contenidos con plataformas educativas.

Especialistas coinciden en que estas aplicaciones pueden mejorar la comprensión cuando se utilizan como apoyo al estudio y no como sustituto de la lectura. La posibilidad de elaborar tarjetas de memoria, cuestionarios, resúmenes y guías personalizadas permite ahorrar tiempo en la organización del material y dedicar más esfuerzo al análisis crítico. Aunque la inteligencia artificial ofrece nuevas formas de aprender, docentes e investigadores recomiendan mantener el hábito de leer las fuentes originales, verificar la información y desarrollar criterios propios. Utilizada con responsabilidad, esta tecnología puede convertirse en una aliada para fortalecer la comprensión, la investigación y el aprendizaje autónomo.

NOVEDADES



Pulsera controla robots con ultrasonido

Ingenieros del MIT desarrollaron una pulsera que utiliza ultrasonido e inteligencia artificial para interpretar los movimientos de la mano y controlar un robot en tiempo real. La innovación podría impulsar avances en prótesis, rehabilitación, realidad virtual y entrenamiento de robots humanoides.



BMW prueba robots humanoides

BMW inició en Alemania pruebas con robots humanoides en su planta de Leipzig para apoyar tareas repetitivas y físicamente exigentes. La empresa afirma que estas máquinas complementarán el trabajo humano mientras evalúa nuevas aplicaciones de inteligencia artificial en la producción automotriz.



Ventanas que generan electricidad

Investigadores de University College London desarrollaron ventanas semitransparentes con celdas solares capaces de producir electricidad utilizando tanto la luz del sol como la iluminación interior. La tecnología podría convertir edificios en pequeñas plantas de energía sin perder iluminación natural.

INFOGRAFÍA

Bienestar digital, mente plena

PEQUEÑOS HÁBITOS, GRANDES CAMBIOS

La tecnología puede conectar, inspirar y facilitar nuestra vida. Pero su uso excesivo o descontrolado afecta la salud mental, el sueño y la concentración.

Cuidar tu bienestar digital es cuidar de ti mismo.



¿POR QUÉ IMPORTA?



El uso excesivo de pantallas se asocia con mayor estrés, ansiedad, problemas de sueño y menor bienestar emocional.



La luz azul de los dispositivos por la noche altera el sueño y el descanso reparador, afectando tu ánimo y concentración.



Las notificaciones constantes interrumpen tu atención y generan fatiga mental. Tu mente necesita pausas para recuperar claridad.

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS), 2023 - Informe sobre salud mental y uso de tecnologías digitales.

6 HÁBITOS PARA TU BIENESTAR DIGITAL



1 DEFINE MOMENTOS SIN PANTALLAS

Establece horarios para desconectar: al levantarte, en las comidas y 1 hora antes de dormir. Tu mente y tu cuerpo lo notarán.

Menos pantalla, más presencia.



2 ACTIVA EL MODO ENFOQUE

Usa funciones de "no molestar" o coloca tu celular lejos cuando estudies, trabajes o necesites concentración profunda.

Menos distracciones, más enfoque.



3 CUIDA TU SUEÑO

Evita pantallas al menos 1 hora antes de dormir. Mejor lectura física, música relajante o meditación.

Mejor descanso, mejor día.



4 USA REDES CON INTENCIÓN

Sigue cuentas que te inspiren, informen o te hagan bien. Deja de seguir lo que te genera comparación o malestar.

Lo que consumes, influye en cómo te sientes.



5 HAZ PAUSAS ACTIVAS

Cada 60-90 minutos, levántate, estira tu cuerpo, respira profundo y mira algo lejano. Tu cerebro lo agradecerá.

Pausa tumbada, activa tu cuerpo.



6 CONECTA CONTIGO Y CON OTROS

Dedica tiempo a hobbies, ejercicio, amigos y familia. Las relaciones reales nutren tu bienestar emocional.

Conexiones reales, bienestar real.



RECUERDA

La tecnología es una herramienta, no el objetivo. Tú decides cómo y cuándo usarla para que esté a tu servicio, no al revés.



Menos distracción, más conexión real.

PARA SABER MÁS

- OMS (2023). Informe sobre salud mental y uso de tecnologías digitales.
- American Psychological Association (APA, 2023). Health Advisory: Social Media Use in Adolescence.
- UNESCO (2023). Guía de bienestar digital para jóvenes.

RECURSOS ÚTILES

- Aplicaciones de meditación: Headspace, Calm, Insight Timer.
- Controla tu tiempo de pantalla: Bienestar digital (Android) o Tiempo en pantalla (iOS).
- Habla y pide apoyo: familia, amigos o profesionales cuando lo necesites.



Escanéa para más consejos y recursos

"PEPE LE PEW"

UNA CAFETERÍA QUE CONQUISTA CON CAFÉ Y POSTRES ARTESANALES

Julio Dávila y Paola Pinos son esposos y los propietarios de "Pepe le Pew", una cafetería que ofrece café de especialidad, deliciosos postres elaborados de forma artesanal y una variada propuesta gastronómica con productos de excelente calidad.

Hace dos años y medio contrajeron matrimonio y, un año después, decidieron emprender su propio negocio. Antes de iniciar este proyecto, Julio trabajaba como guardaespaldas, mientras que Paola, graduada en Psicología Social, se desempeñaba en el área administrativa.

La idea de crear la cafetería surgió por su gusto por el café. Sin embargo, la pasión no fue suficiente: ambos decidieron capacitarse en barismo, repostería y otras áreas relacionadas con el mundo de la cafetería. Hoy los dos elaboran los postres y demás productos dulces que se ofrecen en el local, convirtiendo el trabajo en un verdadero esfuerzo en equipo.

Al inicio, Paola se dedicó por completo a la atención de la cafetería, mientras Julio mantuvo su empleo por temor a dejar la estabilidad laboral. Con el paso del tiempo, el negocio comenzó a recibir reservas para grupos numerosos y la demanda hizo necesaria una mayor dedicación. Fue entonces cuando Julio decidió renunciar a su trabajo para incorporarse de lleno al emprendimiento.

El nombre "Pepe le Pew" está inspirado en los personajes clásicos de Warner Bros.: el zorrillo Pepe Le Pew y la gatita Penélope. La historia de estos dibujos animados guarda un significado especial para la pareja, por lo que decidieron convertirla en la identidad de su cafetería.



Desde que los clientes cruzan la puerta, encuentran una ambientación inspirada en estos personajes. Incluso, varios platos y bebidas del menú llevan nombres relacionados con la caricatura.

La carta ofrece bebidas frías y calientes,

destacando el café de especialidad y las bebidas saborizadas, además de postres, sánduches, hamburguesas, salchipapas y nuggets.

Entre las opciones preferidas por los clientes se encuentran los sánduches "Oui Oui", preparado con pollo, pimienta y salsa de la casa; "Bella Vida", con salsa pesto, tomate y albahaca; "Amorcito Mio", elaborado con chorizo, queso y chimichurri; y "Le Pew", la especialidad de la casa, que combina dos tipos de jamón, salami, quesos y la salsa de la casa.

Los postres fueron el primer producto que



"Pepe le Pew" está ubicada en la calle Pío Bravo, entre Padre Aguirre y Benigno Malo. Atiende de lunes a sábado, de 08:00 a 13:30 y de 15:00 a 20:00.



promocionaron a través de redes sociales, donde tuvieron una excelente acogida gracias a su calidad y precios accesibles.



A futuro, Julio y Paola aspiran a apoyar a otros emprendedores mediante la elaboración de tortas artesanales para abastecer a cafeterías que recién inician sus actividades, ampliando así el alcance de su marca.

Texto y fotos:
Fernanda Ramón y cortesía



Amarillo mantequilla: el color que domina la moda en 2026

El amarillo mantequilla se consolidó como uno de los tonos protagonistas de las pasarelas y del estilo urbano durante 2026. A diferencia de los amarillos intensos, esta tonalidad suave y cremosa aporta luminosidad, elegancia y versatilidad, convirtiéndose en una opción fácil de incorporar al guardarropa diario. Firmas como Chanel, Chloé, Louis Vuitton, Loewe y Jacquemus la incluyeron en sus colecciones, mientras que marcas de moda accesible la han llevado a vestidos, blazers, pantalones de lino y accesorios.

Su éxito radica en que funciona como un color neutro. Combina con blanco, beige, café, gris, denim y tonos tierra, adaptándose tanto a looks casuales como a atuendos para la oficina o eventos sociales. Además, favorece distintos tonos de piel sin resultar llamativo en exceso, una característica muy valorada por quienes buscan prendas duraderas y fáciles de combinar.

Los expertos en moda recomiendan comenzar con una sola prenda si se desea experimentar con la tendencia.

Un pantalón de lino, una blusa satinada o un vestido midi pueden convertirse en la pieza central del conjunto. Para un estilo más moderno, se sugiere complementar con sandalias de tiras, bolsos en tonos chocolate o accesorios metálicos discretos.

Más que una moda pasajera, el amarillo mantequilla refleja el regreso de una estética relajada y sofisticada, donde predominan los tejidos naturales, las siluetas fluidas y la comodidad. Es una propuesta que invita a vestir con frescura, sin renunciar a la elegancia ni a la personalidad.

CONSEJITOS!



Péptidos: el ingrediente estrella

Los péptidos se consolidan como uno de los ingredientes más recomendados por dermatólogos en 2026, según Vogue. Ayudan a estimular la producción de colágeno, mejorar la firmeza y fortalecer la barrera natural de la piel sin causar irritación. Son ideales para quienes buscan prevenir los primeros signos del envejecimiento con rutinas sencillas y respaldadas por evidencia científica.

Lucir actual



No es necesario renovar todo tu guardarropa para lucir actual. Incorpora una prenda o accesorio en tendencia y combínalo con básicos de buena calidad. Un blazer, un bolso o unos zapatos bien elegidos pueden transformar cualquier look, aportando estilo, personalidad y mayor versatilidad sin gastar de más. Además, prioriza prendas atemporales, cuida su mantenimiento y apuesta por colores fáciles de combinar para crear más opciones con menos piezas durante todo el año.

El brillo natural conquista el cabello



La tendencia Golden Hour Brunette apuesta por cabellos castaños iluminados con reflejos miel y caramelo que aportan brillo y dimensión sin decoloraciones agresivas. Los especialistas recomiendan complementar el color con tratamientos hidratantes y sérums que potencien el efecto luminoso y mantengan la fibra capilar saludable durante más tiempo, según Vogue.

PASEOS CON OLFATO: LA TENDENCIA QUE MEJORA EL BIENESTAR DE LOS PERROS

Los paseos olfativos representan una forma sencilla de mejorar la salud física, emocional y mental de las mascotas.

Durante años se creyó que un buen paseo consistía en caminar rápido para que el perro gastara energía. Sin embargo, especialistas en comportamiento animal sostienen que permitirle explorar con el olfato puede ser incluso más beneficioso que recorrer largas distancias. Esta práctica, conocida como sniffari o paseo olfativo, gana cada vez más adeptos entre veterinarios y educadores caninos.

A decir de Science Direct, los perros

interpretan el mundo principalmente a través de su nariz. Mientras una persona observa el entorno, ellos identifican olores que les revelan información sobre otros animales, personas y cambios en el ambiente. Darles tiempo para detenerse y olfatear estimula su cerebro, reduce el estrés y favorece un comportamiento más equilibrado.

Investigaciones recientes indican que las actividades basadas en el olfato fortalecen el bienestar emocional y la relación entre el perro y su tutor. Además, el entrenamiento

con refuerzo positivo y los juegos de búsqueda complementan estos beneficios al estimular las capacidades naturales del animal.

Para poner en práctica esta tendencia no se necesita equipamiento especial. Basta con utilizar una correa larga en un lugar seguro, caminar sin prisas y permitir que el perro marque el ritmo durante algunos minutos. También se pueden incorporar juegos para esconder premios, alfombras olfativas o juguetes interactivos que estimulen su sentido del olfato dentro de casa.

Truquitos:

¿TU GATO BEBE
POCA AGUA?



Coloca varios recipientes con agua fresca en distintos lugares de la casa, lejos del arenero y del plato de comida. Muchos felinos prefieren beber en sitios tranquilos o en fuentes con agua en movimiento, ya que esto despierta su instinto natural. Mantener una buena hidratación ayuda a prevenir problemas urinarios y renales, especialmente en gatos adultos y de edad avanzada, favoreciendo una vida más saludable.



PLANTA DEL DINERO CHINA

La Pilea peperomioides, para decorar departamentos y oficinas gracias a sus hojas redondas y su fácil mantenimiento.

- Luz: Prefiere abundante luz indirecta. Evita el sol directo para que sus hojas no se quemen.
- Riego: Espera a que los primeros centímetros del sustrato estén secos antes de volver a regar. El exceso de agua puede dañar las raíces.
- Maceta: Utiliza una maceta con buen drenaje y gira la planta cada semana para que crezca de forma uniforme y conserve una apariencia equilibrada.



CORGI GALÉS

El Corgi Galés de Pembroke es una de las razas más populares del mundo por su carácter amigable, inteligencia y patas cortas. Aunque su apariencia resulta simpática, fue criado originalmente para el pastoreo de ganado. Es un perro activo, sociable y muy fácil de entrenar. Los adultos miden entre 25 y 30 cm de altura, pesan de 10 a 14 kg y pueden vivir entre 12 y 15 años con una alimentación equilibrada y ejercicio diario.

La medicina ancestral y su actividad en la comunidad cuencana

A pesar del desarrollo científico y tecnológico y de la marcada tendencia biomédica actual, la medicina ancestral encuentra espacios de expresión sensible. Es común observar los días martes y viernes a madres de familia con sus hijos en brazos, adolescentes e incluso adultos que asisten a ciertos lugares ya conocidos de la ciudad, para ser sometidos a las ceremonias denominadas “limpias” que son prácticas tradicionales cuyo propósito es favorecer el bienestar físico, emocional y espiritual; acuden para poder ser curados del “espanto, mal de ojo, mal aire” para el efecto utilizan varias hierbas medicinales como la ruda, sauco, santa maría, ajo, romero, eucalipto, chilca, ortiga, marco, albahaca, cedrón, hierba luisa, palo santo, huevo, trago, y a veces un cuy negro para ciertas malestares específicos.

En muchas comunidades estas plantas se combinan con flores, agua de flores, sahumeros o rezos, según la tradición local y el conocimiento del curandero o yachak.

Se debe conocer que algunas de estas plantas pueden causar irritación, alergias o ser tóxicos si se ingieren o se usan de forma inadecuada, por lo que no deben sustituir la atención médica cuando existe una enfermedad.

En el Azuay y Cañar las limpieas constituyen una de las expresiones más representativas de la medicina ancestral andina. Para los yachaks, curanderos y parteras, la salud no depende únicamente del cuerpo, sino también del equilibrio entre la persona, la naturaleza, la familia, y la espiritualidad. Generalmente, el ritual incluye los siguientes elementos: Preparación del ramo, oración e invocación, la limpia, baño de hierbas, agradecimiento, que concluye con un gesto de gratitud hacia la



naturaleza y el Creador.

Para la cosmovisión andina, cada planta tiene un significado especial, por ejemplo: La ruda: protección; el romero: fortaleza y purificación; el marco: limpieza espiritual; el eucalipto: renovación; la chilca: equilibrio; la albahaca: armonía; la santa maría: alivio y tranquilidad.

Es de conocimiento y de uso popular las plantas medicinales para tratar problemas como quemaduras o esguinces con aplicación directamente sobre el sitio de la lesión; otras pueden aplicarse sobre todo el cuerpo según la condición del enfermo. En las quemadu-

ras por líquidos calientes se utiliza la cebolla blanca como emplasto, atendiendo a sus propiedades antiinflamatorias y de regeneración de la piel.

Estas prácticas forman parte del patrimonio cultural de los pueblos andinos y reflejan conocimientos transmitidos de generación en generación. Curanderos, parteras y sobadores reconocidos por su certeza diagnóstica y eficacia terapéutica son buscados por algunas personas que sufren esguinces y luxaciones u otras molestias en el cuerpo.

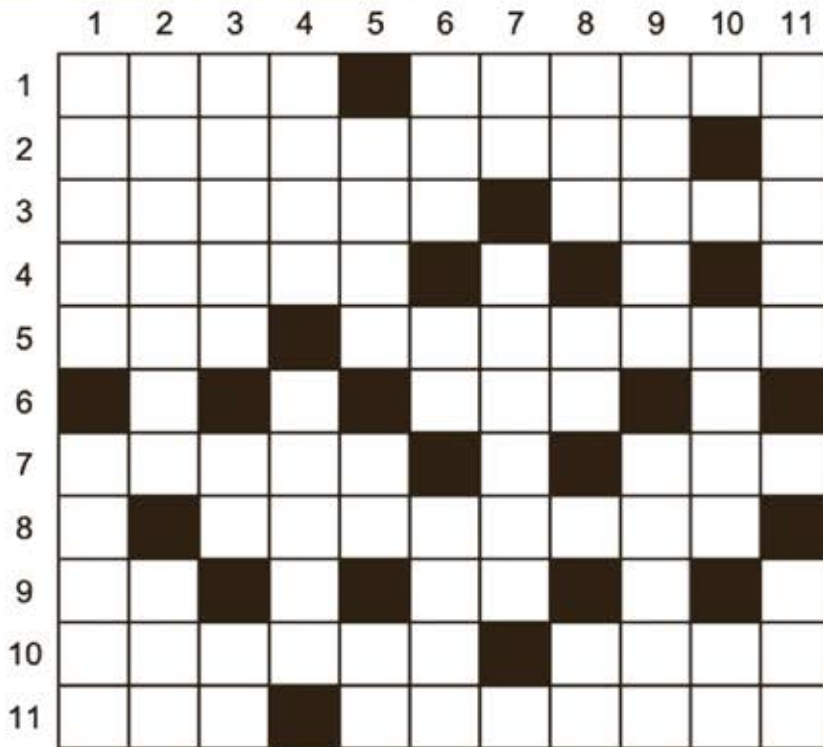
Las parteras son todavía una referencia en la atención obstétrica en algunas

comunidades campesinas, tan es así que el Ministerio de Salud Pública apoya su trabajo con instrucción en algunas normas de asepsia y antisepsia.

Desde la medicina científica no existe evidencia de que eliminen enfermedades o “energías negativas” pero para muchas comunidades representan un importante acto cultural, espiritual y de apoyo emocional.

Saúl Chalco Quezada
SOCIEDAD DE HISTORIA DE
LA MEDICINA DEL AZUAY

Crucigrama



HORIZONTALES

1. Lienzo muy delgado semejante a la gasa. Al-bura o parte más blanda de las maderas.
2. Pez de color rojo y cabeza muy grande, vive en el mar Cantábrico.
3. Pegados. Abreviatura de señoras.
4. Residencia de los sacerdotes.
5. Cerveza ligera inglesa. Asístele.
6. Nombre de varias aves parleras como el papagayo.
7. Arteria que nace en el ventrículo izquierdo del corazón. Arbusto oriental.
8. Ensalzares, enalteceres.
9. Ciudad Caldea. Iniciales de Rodolfo Sarmien-to.
10. Música que en las iglesias se cantaba o to-caba por la tarde. Adverbio latino que se usa para hacer distinción de artículos o capítulos en un texto.
11. Río suizo. En música, momento en que cada voz o instrumento ha de entrar a tomar parte en la ejecución de una pieza.

VERTICALES

1. Departamento del suroeste de Colombia. Atropella, maltrata.
2. Nombre de varios condes de Flandes. En-senada amplia.
3. Río de África ecuatorial. Deidad egipcia. Terminación verbal.
4. Tablero sostenido por dos barras horizon-tales para llevar algo, especialmente una imagen religiosa. Elevadas.
5. Pieza de la armadura antigua que defendía la garganta. Pila eléctrica de uso común. Pronombre dativo.
6. Señal para pedir auxilio. Sílabas infantil. Baile usado antiguamente en España.
7. Voz castrense. Cachiporras.
8. Abreviatura de señora en el inglés. Ahora mismo. Apostar.
9. Ventila. Doctrina religiosa o ideológica que se diferencia e independiza de otra.
10. Interpretas un texto. Iniciales de Eduardo Durán.
11. Atendiste los consejos de alguien. Dueña de un burdel.

Sopa de letras

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

ITALIA

- ALPES
- ARTE
- COLISEO
- CULTURAS
- ESTADO
- EUROPA
- ITALIA
- LATÍN
- PISA
- VATICANO



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

LA DELGADA LÍNEA ENTRE EL ÉXITO Y EL BIENESTAR EMOCIONAL

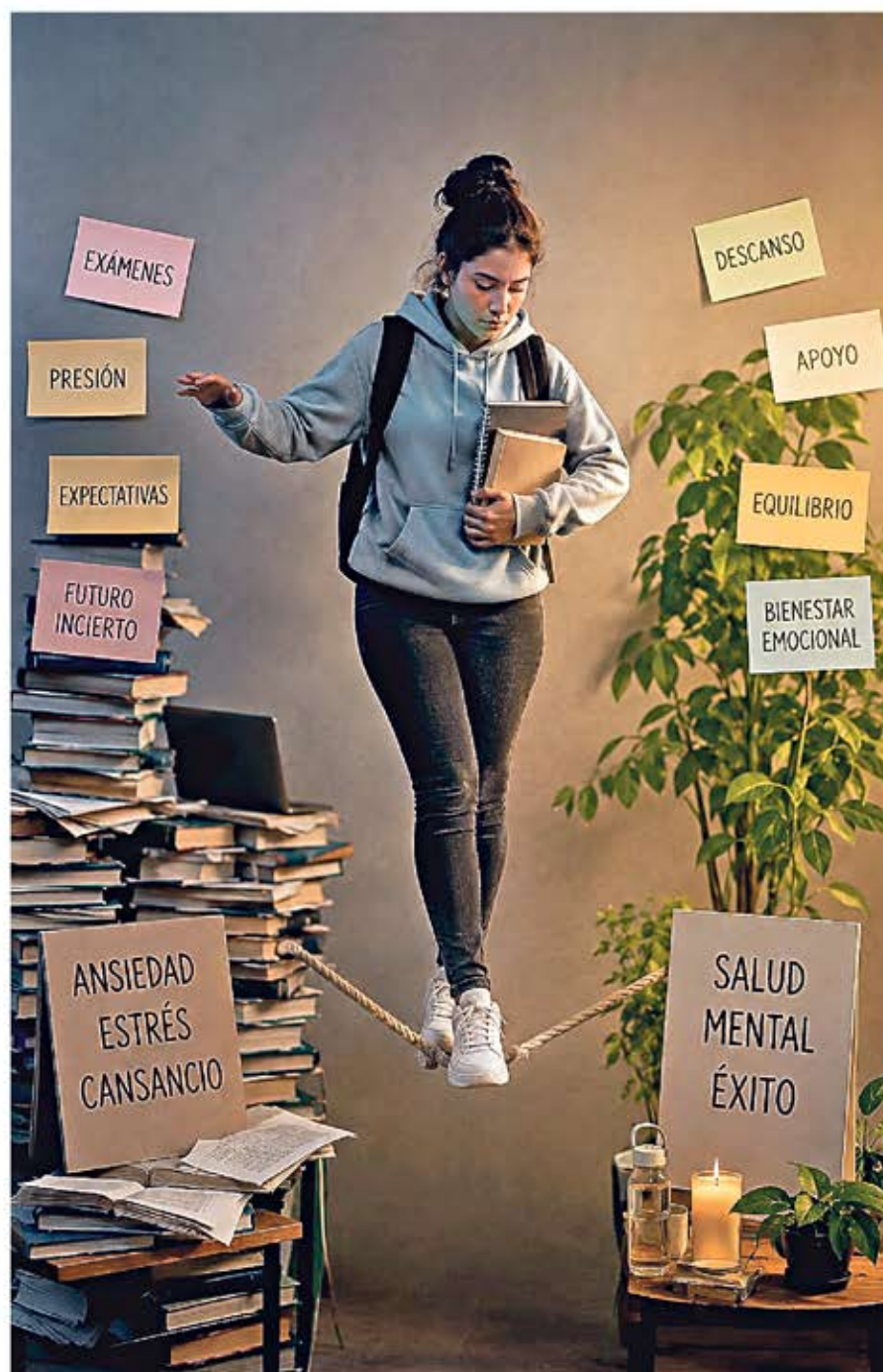
La presión por obtener buenas calificaciones, cumplir con las expectativas familiares y prepararse para un mercado laboral competitivo ha convertido la ansiedad y la depresión en problemas cada vez más frecuentes dentro de las aulas.

A más del aporte teórico, el estudio contó con una encuesta a 500 estudiantes de diversas universidades, el cual revela que el 56 % experimenta ansiedad de manera frecuente o permanente debido a las exigencias académicas. Además, el 65 % afirma sentir un elevado nivel de estrés antes de exámenes y entregas importantes, mientras que el 75 % reconoce que la ansiedad y la tristeza afectan directamente su rendimiento académico. Estos datos reflejan que el bienestar emocional se ha convertido en un factor determinante para el éxito universitario.

En nuestro estudio identificamos diversos factores que incrementan el riesgo de desarrollar ansiedad y depresión. Entre ellos destacan: la sobrecarga académica, las dificultades económicas, la incertidumbre sobre el futuro profesional, la falta de apoyo emocional y el uso excesivo de redes sociales, donde la constante comparación con otras personas puede generar inseguridad y baja autoestima.

El problema no termina en el aspecto emocional. El 62 % de los estudiantes manifiesta dificultades para concentrarse cuando atraviesa episodios de ansiedad o angustia, situación que repercute directamente en el aprendizaje y en los

Cada vez más jóvenes universitarios enfrentan un desafío silencioso: alcanzar sus metas académicas sin sacrificar su salud mental.



resultados académicos. Asimismo, apenas el 30 % considera que recibe apoyo emocional constante cuando enfrenta problemas personales o universitarios, mientras que un 24 % afirma no contar con ese respaldo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recuerda que la salud mental no consiste únicamente en la ausencia de trastornos, sino en la capacidad de afrontar el estrés cotidiano, desarrollar habilidades y participar activamente en la comunidad. En esa misma línea, la UNESCO sostiene que las instituciones educativas deben convertirse en espacios seguros que promuevan el bienestar emocional de los estudiantes.

Los resultados de la investigación reflejan que los propios jóvenes reconocen esta necesidad: el 78 % considera que las universidades deberían fortalecer los programas de apoyo psicológico, ofrecer más talleres sobre salud mental y crear espacios permanentes de acompañamiento emocional.

Cuidar la salud mental no significa disminuir las metas, sino aprender a alcanzarlas sin perder el equilibrio emocional. Pedir ayuda profesional, fortalecer las redes de apoyo y normalizar las conversaciones sobre bienestar psicológico son pasos fundamentales para que el éxito académico no tenga como costo la tranquilidad personal. (NNM)