8 PÁGINAS FULL COLOR: BELLEZA Y MODA • TECNOLOGÍA • ENTREVISTA • CONSEJOS • MUNDO • MASCOTAS • AMENIDADES

EL MERCURIO

DOMINGO 1 NOVIEMBRE 2026

SUPLEMENTO DOMINICAL
AÑO 20 - N° 1019
CUENCA - ECUADOR

ellas&ellos

VIDA EN FAMILIA



ENTREVISTA | Pag. 4 - 5

Juliana MUÑOZ

Una reina que lleva a Cuenca en el corazón

TECNOLOGÍA
2 APPS GRATUITAS
PARA DEJAR DE FUMAR

TEMA
3 ¿VIVIMOS PARA NOSOTROS
O PARA LAS REDES SOCIALES?

TEMA
8 GLADYS ESKOLA TORRES
PROFESIONAL DE LA ENFERMERÍA

APPS GRATUITAS PARA DEJAR DE FUMAR



Dejar el tabaco es una de las mejores decisiones para tu salud, y hoy la tecnología es una gran aliada para lograrlo. Herramientas digitales validadas por profesionales ofrecen acompañamiento gratuito, personalizado y sin presiones.

Opciones como quitSTART (desarrollada por el Instituto Nacional del Cáncer de EE. UU.) brindan planes a medida, consejos para gestionar los momentos de ansiedad y retos diarios totalmente libres de costo. Por su parte, Smoke Free destaca por sus contadores de salud en tiempo real, los cuales muestran cómo se recupera tu capacidad pulmonar y cuánto dinero has ahorrado desde tu último cigarrillo. Si prefieres el dinamismo, Kwit utiliza la ludificación para convertir el proceso en un juego de logros, mientras que QuitNow! conecta con una red global de exfumadores para compartir apoyo mutuo.

La evidencia en etología del comportamiento y salud digital demuestra que registrar los avances cotidianos fortalece la fuerza de voluntad y reduce las recaídas. Descargar una aplicación no sustituye el consejo médico, pero sí transforma el teléfono móvil en un refugio de motivación constante para personas de cualquier edad decididas a vivir mejor.

NOVEDADES



Primera película china hecha con IA llega a los cines con tibia acogida

Días atrás se estrenó en China el primer largometraje animado de ciencia ficción generado íntegramente con inteligencia artificial, titulado Sanxingdui: Future Past. Producido por Bona Film Group tras dos años de trabajo y una inversión superior al millón y medio de dólares, el filme enfrentó una prueba de taquilla crucial con preventas rezagadas por debajo de los diez mil dólares, según datos de la plataforma Maoyan. Aunque los directivos defienden el proyecto como un pionero en la industria, los espectadores muestran escepticismo ante la calidad visual en comparación con producciones tradicionales. Este fenómeno contrasta con el éxito masivo de los cortos generados por IA en redes sociales y ocurre en paralelo a los debates éticos y laborales sobre esta tecnología en Hollywood.



Matter: el idioma universal para un hogar inteligente

Durante años, convertir una casa en un espacio inteligente implicaba lidiar con aplicaciones incompatibles y marcas que no se comunicaban entre sí. La llegada de Matter, un protocolo de conectividad respaldado por los gigantes de la industria tecnológica, ha cambiado este panorama de manera definitiva. Diseñado bajo rigurosos estándares de ciberseguridad, Matter actúa como un idioma universal que permite a luces, termostatos y cerraduras funcionar en armonía, sin importar el fabricante. Esta integración simplifica el uso de la domótica para cualquier edad, promoviendo la eficiencia energética y la seguridad del hogar. Una tecnología invisible y accesible que transforma nuestras viviendas en espacios más cómodos, funcionales y conectados



Muse: bocetos impulsados por IA

Para los entusiastas del diseño, la ilustración y el desarrollo de ideas visuales, Muse ofrece un lienzo digital innovador que combina flexibilidad y tecnología intuitiva. La aplicación permite estructurar notas, esquemas y proyectos gráficos mediante una interfaz táctil sumamente fluida. Su diferencial radica en la integración de asistencia generativa en el propio dispositivo, sugiriendo paletas de colores, composiciones y acabados estéticos según el estilo del usuario. Es una herramienta accesible e inspiradora, ideal tanto para jóvenes que exploran la creación digital como para aficionados al arte y la decoración que buscan plasmar sus proyectos del hogar con precisión.

INFOGRAFIA



Call of Duty: el regreso estelar del combate táctico

La icónica franquicia bélica de Activision dio un golpe de autoridad con el lanzamiento global de **Call of Duty: Modern Warfare 4** el pasado **23 de octubre de 2026.** Tras su anuncio oficial en mayo y un acceso anticipado a la campaña el 16 de octubre para quienes reservaron el título, la entrega trae una narrativa ambientada en la Península de Corea.



Mayo 2026
Anuncio oficial del juego.

16 de octubre de 2026
Acceso anticipado a la campaña para quienes reservaron el título.

23 de octubre de 2026
Lanzamiento global.



Ambientación
La historia se desarrolla en la Península de Corea.

Realismo visual
Gráficos de última generación que reflejan la intensidad y detalle del campo de batalla.



Modo multijugador renovado
20 mapas de salida para una experiencia más dinámica y competitiva.



Regreso del modo DMZ
Una experiencia de extracción intensa, con nuevas misiones, riesgos y recompensas.



Una propuesta para todos
Esta entrega busca reunir a veteranos de la saga y a jóvenes entusiastas de la acción táctica.



¿VIVIMOS PARA NOSOTROS O PARA LAS REDES SOCIALES?

Entre publicaciones, seguidores y aprobación digital, las redes sociales transforman nuestra identidad y la manera de relacionarnos con los demás.



¿Cuántas veces repetimos una fotografía hasta conseguir la imagen perfecta? ¿Por qué una publicación sin suficientes reacciones puede provocar frustración?

Las redes sociales transformaron nuestra manera de comunicarnos, pero también han introducido una inquietante contradicción: mientras buscamos mostrarnos auténticos, construimos versiones cuidadosamente seleccionadas de nosotros mismos. El problema no está en compartir nuestra vida, sino en terminar viviendo para exhibirla.

Analizamos cómo estas plataformas influyen en la identidad, las relaciones interpersonales y la percepción de la realidad. La cuestión fundamental es: ¿hasta qué punto nuestra identidad depende de la mirada ajena?

Las redes sociales transforman nuestra identidad y nuestras relaciones, mientras la búsqueda de aprobación digital condiciona nuestra percepción personal.

La psicóloga Cecilia Jaramillo, entrevistada para esta investigación, explica que las fotografías, publicaciones y comentarios permiten construir una identidad digital que influye tanto en nuestra autopercepción como en la imagen que proyectamos. Esta observación revela que las redes a más de constituir espacios de entretenimiento, son escenarios donde negociamos constantemente quiénes somos y cómo deseamos ser reconocidos.

El sociólogo Manuel Castells (2013) sostiene que las tecnologías de comunicación reorganizan las relaciones sociales y las estructuras de poder. En consecuencia, nuestra presencia digital también condiciona oportunidades, vínculos y formas de participación. Sin embargo, estar permanentemente conectados no garantiza relaciones más profundas ni mayor bienestar emocional.

Jaramillo reconoce beneficios importantes: comunicación inmediata, acceso a información, oportunidades laborales y contacto con personas de diferentes lugares. No obstante, advierte que la comparación constante, los comentarios negativos y la dependencia emocional representan riesgos significativos.

Esta contradicción merece especial atención. Observamos fotografías de viajes, éxitos profesionales, cuerpos perfectos y relaciones aparentemente felices, olvidando que contemplamos fragmentos seleccionados de otras vidas. Así, terminamos comparando nuestra realidad cotidiana con representaciones cuidadosamente editadas. La consecuencia puede ser una insatisfacción permanente frente a aquello que somos y tenemos.

La investigadora Roxana Morduchowicz (2022) también aborda la construcción de la identidad juvenil en internet, recordándonos que los entornos digitales participan en la manera de comprendernos y relacionarnos. Por ello, prohibir las redes sociales resulta tan insuficiente como utilizarlas sin cuestionamientos. Necesitamos educación digital, autonomía emocional y capacidad para distinguir entre reconocimiento público y valoración personal.

Nuestra identidad no debería medirse por seguidores, comentarios ni fotografías exitosas. Las redes pueden ampliar nuestras posibilidades de expresión, pero no deben convertirse en jueces de nuestra existencia. Quizá el desafío contemporáneo consista en recuperar algo aparentemente sencillo: disfrutar una experiencia sin necesidad de publicarla y reconocer nuestro propio valor, incluso cuando nadie nos está mirando. (NNM)

Andrea Berrezueta y Ma. Belén Sizalima
Estudiantes de Psicología Educativa (UDA)







UNA REINA QUE LLEVA A CUENCA EN EL CORAZÓN

Juliana MUÑOZ

Detrás de la corona de Reina de Cuenca 2025-2026 está una mujer multifacética, profesional y sensible, que combina su vocación de servicio con el amor por los animales, el deporte, la música y, sobre todo, el orgullo de ser cuencana.

Juliana Tamara Muñoz Bravo, de 23 años, es abogada, graduada de la Universidad del Azuay, y actualmente cursa una maestría en Derecho Constitucional. Es hija de Martín Muñoz, arquitecto, y Tamara Bravo, abogada. Sus hermanos son Juan Martín, Santiago y Fausto, siendo Juliana la menor de la familia.

Tras culminar sus estudios universitarios, consideró que era el momento ideal para participar en el certamen Reinas de Cuenca. Para dar este paso contó con el apoyo de su familia, especialmente de su madre, quien la acompañó durante el proceso de inscripción y la orientó en la creación de su proyecto social, denominado "Ruta Violeta".

Para Juliana, representar una iniciativa social era fundamental. Por ello, decidió enfocar su propuesta en la prevención de la violencia y la educación, mediante talleres dirigidos a adolescentes para que puedan identificar los diferentes tipos de violencia y conocer los protocolos de actuación. Además, busca que las personas que trabajan con víctimas de violencia conozcan los procedimientos y sepan cómo brindarles una atención adecuada. Esta iniciativa recoge parte de lo aprendido en el consultorio jurídico de la universidad y de las experiencias que conoció a través del trabajo de su madre.



Su vida cambió desde el momento en que se inscribió en el certamen, pues comenzó a cumplir jornadas diarias de visitas protocolarias, actividades sociales y capacitaciones. Una de las experiencias que más valora fue convivir con las demás candidatas, conocer sus historias y comprender que cada una tiene un propósito y un proyecto social orientado a ayudar al prójimo. Por ello, ahora que fue elegida Reina de Cuenca, tiene en mente invitarlas a no olvidar sus iniciativas e involucrarlas en diferentes actividades para sumar esfuerzos y llegar a más personas.







Pero más allá de una corona está una mujer multifacética, que ama su profesión y que, junto a sus hermanos, impulsó Prisma Estudio Jurídico, del cual es socia y cofundadora.

Juliana también tiene un corazón sensible y un cariño especial por los perros. Muestra de ello son Leo, Federico, Leya, Dalí, Miko y Nala, sus mascotas, que llegaron de diferentes maneras a alegrar su hogar. Incluso, en ocasiones, su casa se ha convertido en un espacio de acogida temporal para animales mientras encuentran una nueva familia que los adopte.

Su tiempo también lo compagina con el deporte. Actualmente se prepara para participar en un triatlón y cuenta con un equipo de entrenamiento con la mirada puesta en el Ironman 5150, en Salinas. También disfruta del fútbol y forma parte del equipo "Tigre", integrado por un grupo de amigas que se reúnen por las noches para entrenar y jugar en diferentes espacios.

Entre sus gustos está la música y uno de sus pasatiempos es coleccionar vinilos. Tiene un tocadiscos que le regaló su abuela y varios de sus discos son una herencia familiar, mientras que otros los ha adquirido en diferentes lugares y hoy forman parte de su colección. Entre sus favoritos están los de Gipsy Kings.

En cuanto a la gastronomía, disfruta de la pasta y la carne, especialmente de las parrilladas. También es amante de los postres y tiene habilidad para la cocina, donde disfruta preparando diferentes dulces.

Su plan ideal para disfrutar en casa es ver una película. Una de sus favoritas es Scent of a Woman, una historia que conecta con su lado sentimental, pues reconoce que las películas suelen despertarle emociones y, en ocasiones, hasta lágrimas.

Más allá de una corona está una mujer profesional, preparada, sensible, animalista, hija y hermana, que ama a Cuenca y se siente orgullosa de ser cuencana. Está convencida de que no existe otra ciudad más linda que la Atenas del Ecuador.

Con motivo de las Fiestas de Independencia, envía un saludo a todas las personas que se sienten orgullosas de ser cuencanas y a quienes viven en esta ciudad, la aman, la respetan y se sienten afortunadas de habitarla. Su invitación está abierta para todos quienes quieran venir a conocer y descubrir todo lo que ofrece este pedacito de Ecuador.

Texto: Fernanda Ramón
Fotos: Xavier Caivinagua A.

PASEOS DE OLFATO VS. PASEOS DE EJERCICIO:

EL EQUILIBRIO QUE TU PERRO NECESITA



Cuando sacamos a pasear a nuestro perro, solemos priorizar la actividad física intensa: carreras, caminatas a paso ligero o lanzarle la pelota de forma repetitiva. Sin embargo, para la salud integral del perro, no todos los paseos deben ser un entrenamiento aeróbico.

La neurobiología canina revela que el olfato es la vía principal por la cual el perro procesa el mundo. La corteza olfativa de su cerebro es proporcionalmente 40 veces mayor que la humana, lo que significa que "oler" exige un esfuerzo cognitivo considerable. Según diversos estudios en etología canina, un paseo centrado en el rastreo libre y la exploración de olores estimula la liberación de dopamina y reduce drásticamente los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Sorprendentemente, veinte minutos de olfateo estructurado pueden generar mayor cansancio mental y serenidad que una hora de carrera continua.

Por su parte, los paseos de ejercicio benefician la salud cardiovascular y la movilidad articular, pero si no se combinan con estimulación mental, pueden sobreexcitar al animal. La clave de un bienestar pleno está en alternar ambas modalidades: permitirle investigar su entorno con calma durante el trayecto diario fortalecerá su equilibrio emocional y transformará su conducta en casa.

Truquitos:

PARA GATOS INQUIETOS

Para calmar a un gato inquieto y nocturno, la clave es canalizar su energía mediante rutinas estructuradas. Dedica quince minutos diarios a juegos de caza simulada con varitas para satisfacer sus instintos primarios antes de comer. Además, integra el enriquecimiento ambiental mediante comederos interactivos o rompecabezas de comida que estimulen su mente. Por último, aprovecha la verticalidad instalando rascadores altos o estantes desde donde puedan observar su entorno con seguridad y mantener la tranquilidad en el hogar.





CONSEJOS PARA CUIDAR TU CICLAMEN

Ubícalo en un lugar muy iluminado, pero nunca al sol directo. Pon agua fresca en un plato debajo de la maceta por 15 minutos y retira el exceso. No mojes las hojas ni las flores para evitar hongos. Esta hermosa planta prefiere ambientes frescos (entre 10 °C y 18 °C). Para su mantenimiento retira las hojas y flores secas girando el tallo desde la base.

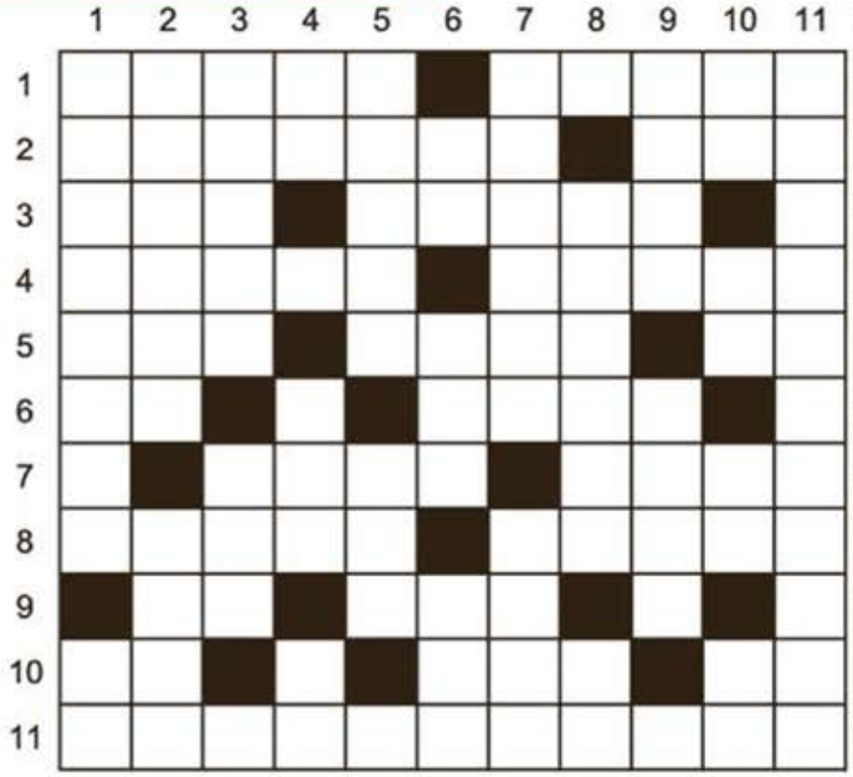
Dato: En época de calor entra en reposo; no está muerto, solo descansa hasta el frío.

TECKEL MINIATURA DE PELO LISO

Se trata de un perro de lomo largo, patas cortas y altura diminuta. Aunque es una raza pequeña, es un perro musculoso y de constitución fuerte, con pecho ancho y patas delanteras bien desarrolladas. Tiene un pelaje corto, denso y liso en distintos colores El Teckel miniatura de pelo liso adulto pesa entre 4,5 y 5 kg y tiene una altura de entre 12 y 15 cm. Te puede acompañar como tu mejor amigo entre 12 y 15 años.



Crucigrama



HORIZONTALES

1. Culto que se tributa a los ángeles y a los santos. Planta arácea de suave olor.
2. Que se deriva del estado. Mapa en inglés.
3. Isla del Mar de Irlanda. Cosa inútil y despreciable.
4. Abundancia de riquezas. Das el color de oro a algo.
5. Sobreviviente del diluvio. Raspas una superficie. Tercera nota musical.
6. Es en inglés. Identificar fragancias.
7. Elevar plegarias a Dios. En Cuba, pájaro negro que se alimenta de semillas.
8. Curas con sal la carne o el pescado. Sobrio, moderado.
9. Símbolo químico del cerio. Mesa consagrada.
10. Voz usada para negar algo. Somos en inglés. Nombre de letra.
11. Faltas continuas de asistencia al trabajo.

VERTICALES

1. Territorios sujetos a diferentes estados. Símbolo del calcio.
2. Arrogantes, presuntuosos. Rey de Israel.
3. Término o fin de algo. Voz taurina.
4. Antiguo pronombre inglés. Deseo de venganza. Pronombre dativo.
5. Apellido de futbolista argentino de nombre Pablo. Agarradera de una vasija.
6. Pila común. Letras que simbolizan la corriente de rock melódico. Rata en inglés.
7. Vasija de barro. Unidad de medida obsoleta.
8. Baldosa. Existe.
9. Mohamed... Líder talibán de Afganistán. Cubre de Rocío.
10. Deidad egipcia. Símbolo del americio. Iniciales de Tulio Cortés. Prefijo que significa conjunto.
11. Grupos o partidos que se oponen a la política de un gobierno.

Sopa de letras

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

ARITMÉTICA

ÁBACO
ARITMÉTICA
CALCULADORA
CERO
ESTUDIO
FACTORIZAR
MATEMÁTICAS
NÚMEROS
OPERACIÓN
RAMA



Llene los espacios vacios 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

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

ellas&ellos VIDA EN FAMILIA

SUPLEMENTO DOMINICAL DE CONTENIDO FORMATIVO • 8 PÁGINAS • FULL COLOR

DIRECCIÓN-EDICIÓN: Lcda. Dory Zamora M.
DISEÑO Y CONCEPTO GRAFICO: Dis. John Paúl Carpio F.

COMENTARIOS-SUGERENCIAS: doryzamoram@hotmail.com
Telf.: 4111786 ext 103 www.elmercurio.com.ec

Gladys Eskola Torres

Destacada profesional vinculada con la enfermería, la educación superior, la medicina social, los estudios de género y la historia de la Universidad de Cuenca



La Lcda. Gladys Eskola se encuentra el centro acompañada de colegas de enfermería.

Una profesional humanista que posee una trayectoria especial y de gran importancia para la historia de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca, particularmente por su participación en la vida universitaria y su lucha por el reconocimiento de las mujeres en espacios académicos tradicionalmente ocupados por varones.

Nació en Ibarra en 1943, desarrollo su actividad profesional en Cuenca en el ámbito de la enfermería, la docencia y la investigación social. En su trabajo académico ha abordado la relación entre el cuidado, las experiencias de las mujeres, las desigualdades sociales y la construcción histórica de las profesiones sanitarias.

Uno de los acontecimientos más relevantes de su actividad académica ocurrió en enero de 1977, cuando fue elegida Subdecana de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca. Su elección constituyo un hecho significativo en la historia de la participación de las mujeres en el gobierno universitario.

Entre sus aportes académicos más importantes se encuentran: Una mujer y enfermera en el Subdecanato. (1977-1979). "La historia no contada: mujeres dirigentes en la historia de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca". (2021) "Auto representaciones y dialéctica del poder en la práctica del cuidado: voces de mujeres". (2016) "El cuerpo vestido que somos: la bata de hospital y el lenguaje del cuerpo". (2023)

La Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca reconoció su trayectoria dando su nombre al vestíbulo de la Facultad, de acuerdo con su reseña sobre la recuperación de la memoria histórica de las mujeres universitarias. En el 2025, su figura también fue incorporada a la propuesta artística EN NOMBRE DE LA MEMORIA, dedicada a visibilizar el papel de las mujeres en la transformación de la Universidad.



Gladys Eskola Torres merece un lugar en la Historia de la Medicina Azuaya por tres razones fundamentales:

Porque representa su ardua labor en la participación de profesionales de enfermería en espacios de dirección académica; por sus investigaciones que contribuyen a recuperar experiencias que durante mucho tiempo tuvieron escasa presencia en los relatos tradicionales de la historia médica. Su elección como Sub decana que permite comprender las tensiones y transformaciones de la Facultad de Ciencias Médicas durante la década de 1970.

Siempre se preocupó y trabajo para que la profesional en enfermería sea reconocida como un elemento esencial en el Equipo de Salud para cuidar la vida, prevenir enfermedades, aliviar el sufrimiento y acompañar al ser humano en todas las etapas de la existencia. Resaltar que su conocimiento científico se complementa con la sensibilidad humana; su capacidad técnica, con la solidaridad, y su responsabilidad profesional, con una profunda vocación de servicio. No existe un sistema de salud verdaderamente fuerte sin una enfermería fortalecida, respetada y dignificada; lo manifestaba e inculcaba frecuentemente a sus estudiantes y colegas en su fructífera labor de docente universitaria y en su diaria actividad sirviendo a los más vulnerables.

Saúl Chalco Quezada
SOCIEDAD DE HISTORIA DE LA MEDICINA DEL AZUAY