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

EL MERCURIO

DOMINGO 15 NOVIEMBRE 2026

SUPLEMENTO DOMINICAL
AÑO 20 - N° 1021
CUENCA - ECUADOR



ellas&ellos

VIDA EN FAMILIA

ENTREVISTA | Pag. 3

VANESSA AYAVACA

Impulsa su emprendimiento "Ayavaquitas", con la creación de vacas y castillos en miniatura.

TECNOLOGÍA

2 "GRAND THEFT AUTO"
EL FAMOSO VIDEOJUEGO EN CIFRAS

MASCOTAS

5 HIGIENE IMPECABLE:
SALUD PARA MASCOTAS

TEMA

8 ¿CUÁNTO AMOR Y MIEDO
HAY EN NUESTRAS RELACIONES?

La saga del videojuego "Grand Theft Auto" en cifras



"Grand Theft Auto VI", la nueva entrega de la saga de gánsteres de Rockstar, está ya disponible en tiendas desde el jueves 12 de noviembre, una semana antes del lanzamiento oficial el 19 de noviembre, cuando finalmente se podrá jugar con él.

Estas son las principales cifras de la saga que, desde su creación en 1997, está arrasando.

- 480 millones -

El número de juegos vendidos por la serie desde su lanzamiento.

Solo "GTA V", lanzado en 2013, vendió cerca de 235 millones de unidades, según resultados de Take-Two Interactive, la empresa matriz de Rockstar, publicados el lunes. Esta entrega, editada para tres generaciones de consolas (PlayStation 3/XBOX 360, PlayStation 4/XBOX One y PlayStation 5/XBOX Series) y en PC, se trata del segundo videojuego más vendido de la historia, solo por detrás de "Minecraft".

Los juegos de GTA, a diferencia de la mayoría de títulos donde los protagonistas son héroes o guerreros, permiten encarnar a forajidos o exconvictos que cometen infracciones en una gran ciudad, perseguidos por las fuerzas de seguridad.

- 17 -

El número de títulos que tendrá la saga con el lanzamiento de **"GTA VI"**, incluyendo las expansiones y "GTA Online".



- 3 -

El número de días que necesitó **"GTA V"** para superar los 1.000 millones de dólares de ingresos en 2013, convirtiéndose en el producto de entretenimiento que más rápido alcanzó ese monto, según Take-Two Interactive. La película "Avengers: Endgame" se demoró cinco días para lograrlo.



- 212 -

Es el tamaño, en gigabytes, de **"GTA VI",** lo que lo convierte en uno de los videojuegos más pesados en su lanzamiento.

El tiempo de descarga va de decenas de minutos a varias horas, según la calidad de la conexión.

Para evitar saturar los servidores, Rockstar estableció una estrategia escalonada que permite descargarlo durante nueve días antes del lanzamiento.

- 13 -

El número de años que pasaron desde la salida de "GTA V", en septiembre de 2013, y el de esta nueva entrega, el 19 de noviembre de 2026.

La comercialización de **"GTA VI",** inicialmente prevista en otoño de 2025, se retrasó hasta finales de mayo y luego hasta noviembre de 2026.

Para entender el nivel de impaciencia de los seguidores de la saga, es necesario saber que entre el primer juego y el último hasta la fecha "GTA V" pasaron 16 años.



- 6 -

El número de personajes femeninos jugables en la saga, presentes en el primer título lanzado en 1997 y en la versión para Game Boy Color de GTA 2 (2000), antes de la llegada de Lucia, una de las protagonistas de "GTA VI". -



- 90 -

La cantidad de videos que muestran secuencias de la fase de desarrollo de **"GTA VI"** que fueron robados y filtrados en línea en 2022.



- 4.000 -

El número de artículos escritos sobre el juego hasta 2009, según el Guinness World Records, que lo calificó como "la serie de videojuegos más controvertida del mundo", una categoría que según los expertos en línea fue inventada únicamente para GTA.



- 75 -

El número de kilómetros cuadrados del mapa de "GTA V", que se sitúa en la ciudad ficticia de Los Santos y sus alrededores.

Esta zona es, con diferencia, la mayor de la saga GTA, aunque mucho más pequeña que en otros videojuegos de mundo abierto.

Para "GTA VI", Rockstar prometió un mapa el doble de grande, para albergar la ciudad de Vice City y el estado ficticio de Leonida, con claras inspiraciones de Miami y Florida.



- 861 -

El número de actores que participaron en el doblaje de "GTA IV", según la edición 2009 del Guinness World Records. Los títulos de la saga cuentan con voces de estrellas como el rockero Axl Rose, el actor Samuel L. Jackson o el rapero y actor Ice-T. (AFP)



AYAVAQUITAS

UN EMPRENDIMIENTO QUE RECOGE LA ESENCIA DE LA CULTURA Y TRADICIÓN



Vanessa Ayavaca es Nutricionista Dietista, pero también encontró en el emprendimiento una oportunidad para generar ingresos. Hace un año y medio creó "Ayavaquitas", una iniciativa que nació ante las pocas oportunidades laborales en su profesión y la necesidad de contar con una fuente de ingresos propia.



Después de experimentar en varios trabajos, decidió apostar por un proyecto personal. La idea surgió al observar un video de una vaca de tamaño mediano e imaginar cómo sería reproducir esta figura en una versión miniatura, al alcance de más familias.

Así nació "Ayavaquitas", un emprendimiento que recoge la esencia de la cultura y tradición cuencana a través de objetos pequeños que mantienen su identidad y permiten acercar estos elementos a más personas.



Conseguir el molde fue uno de los primeros retos. Tras varias pruebas y errores, Vanessa recuerda entre risas que su primera creación fue una vaca de ocho patas. Entre intentos y momentos compartidos con su hermana, finalmente obtuvo el molde definitivo.

Sus amigos y familiares fueron los primeros en apoyar la iniciativa. Vanessa también tiene talento para el canto y, en una ocasión, acompañó a un amigo a una serenata a cambio de la compra de una mini vaquita. El regalo quedó registrado en un video que se viralizó y permitió que más personas conocieran sus productos y diseños.



El modelo estándar es blanco con negro, aunque puede personalizarse con otros colores y diseños según el pedido. Cuenta con tres opciones de tamaño y sus precios son económicos. Por petición de sus clientes, amplió su catálogo con un mini castillo de 40 centímetros de alto por 30 de ancho, que también puede personalizarse con imágenes o frases.

Para elaborar sus productos utiliza materiales reciclados como cartón, cubetas de huevo y papel; en el caso del castillo, incorpora también carrizo. Sus diseños incluyen velas bengalas y estrellitas, que pueden reemplazarse para reutilizar las piezas.

Actualmente, sus creaciones se comercializan a través de un restaurante y un comercio. Además, las redes sociales le han permitido llegar a nuevos clientes y recibir pedidos todas las semanas.

Vanessa comparte su tiempo entre su profesión y el emprendimiento, que también se ha convertido en un espacio de integración familiar. Sus seres queridos participan en distintas etapas, desde el diseño y pintado hasta la entrega de los productos.

Para conocer más sobre sus creaciones y realizar pedidos, pueden encontrarla en redes sociales como "Ayavaquitas" o comunicarse al 0986436550.

Texto y fotos: Fernanda Ramón



Cejas perfectas todo el día

Las cejas enmarcan el rostro y definen la expresión, pero mantener cada vello en su lugar durante horas requiere técnica y los productos adecuados. Según dermatólogos y maquilladores profesionales consultados por publicaciones especializadas, el secreto de un acabado pulcro –ya sea natural o efecto laminado– radica en la preparación y la dirección del peinado. Pasos para una aplicación impecable:

1. Limpia la zona: Antes de aplicar cualquier producto, asegúrate de que las cejas estén completamente libres de cremas hidratantes, protectores solares o bases de maquillaje. Los residuos grasos neutralizan el polímero del fijador y provocan la aparición de escamas blancas.

2. Retira el exceso: Saca el aplicador (cepillo) del envase y limpia la punta en el borde del tubo. Usar demasiado producto apelmaza el vello y deja una textura rígida.

3. Peina a contrapelo y moldea: Pasa el cepillo suavemente en dirección contraria al crecimiento para cubrir cada vello desde la raíz. Inmediatamente después, peina hacia arriba y en diagonal hacia las sienes, siguiendo el arco natural.

4. Fija con presión: Si buscas un efecto más adherido, presiona suavemente los vellos contra la piel utilizando el mango limpio del cepillo o la yema del dedo anular antes de que la fórmula se seque por completo.

CONSEJITOS!



¿Aceite de coco para tu piel?

La respuesta corta: depende de tu tipo de piel. Según la Academia Americana de Dermatología (AAD), el aceite de coco es un excelente hidratante para el cuerpo, pues repara la barrera cutánea y alivia la resequedad extrema. Sin embargo, es altamente comedogénico: obstruye los poros. Por ello, los especialistas desaconsejan aplicarlo en el rostro si tienes piel grasa o tendencia al acné.

Cuida tus cutículas



Para mantener unas manos impecables, la hidratación diaria es indispensable. Las cutículas secas y agrietadas permiten la entrada de bacterias. Aplica aceites ricos en vitamina E, jojoba o vaselina pura antes de dormir, masajeando suavemente la base de cada uña. Evita cortarlas; simplemente empújalas con delicadeza tras la ducha para protegerlas.

Para tu barba



Para mantener una barba suave, hidratada y libre de descamación, los dermatólogos y barberos especializados recomiendan aceites vegetales ligeros como el de jojoba, argán o almendras dulces. Estos ingredientes penetran fácilmente en el vello y la piel sin obstruir los poros, combatiendo la resequedad desde la raíz y aportando un brillo natural y saludable.



HIGIENE IMPECABLE, SALUD PARA MASCOTAS

Para mantener a tus mascotas sanas, lavar sus platos diariamente es tan importante como elegir un buen alimento. Las bacterias como E. coli y Salmonella se multiplican con rapidez en los restos de comida y en la biopelícula invisible que se forma en las superficies.

Guía rápida de lavado y desinfección:

1. Retira los restos: Elimina cualquier sobrante de comida en la basura antes de enjuagar.

2. Usa agua caliente y jabón: Lava los recipientes con agua caliente (mínimo 60 °C) y un detergente lavavajillas común. Usa una esponja o cepillo exclusivo solo para los utensilios de tu mascota, nunca la misma de los platos humanos.

3. Fiega con atención: Presta especial atención a las esquinas y a la base, donde la grasa y la saliva acumulan mayor carga microbiana.

4. Desinfecta según el material: Los platos de acero inoxidable y cerámica toleran bien el agua hirviendo o el lavavajillas. Si usas plástico, revisa que no tenga rayones profundos; si los tiene, reemplázalo, ya que allí se alojan bacterias imposibles de limpiar.

5. Enjuaga y seca por completo: Un enjuague deficiente deja residuos de jabón que irritan el hocico. Seca con papel absorbente o déjalos al aire libre.

Truquitos:

BRÓCOLÍ PARA TUS CANARIOS

El brócoli es excelente para tus canarios. Este vegetal aporta una gran cantidad de vitaminas A, C y K, además de calcio, fibra y antioxidantes que fortalecen su sistema inmunológico y mejoran el brillo de su plumaje. Debes ofrecerlo crudo, bien lavado y desinfectado, idealmente de dos a tres veces por semana. Retira los restos que no coman en unas horas para evitar bacterias. Es un suplemento nutritivo perfecto, siempre como complemento de su dieta base de semillas.





PLANTAS CARNÍVORAS

Las plantas carnívoras fascinan por su belleza exótica, pero requieren cuidados específicos para sobrevivir en interiores. Nunca uses tierra común ni abonos, ya que sus raíces son extremadamente sensibles a los minerales; opta por turba rubia sin fertilizar mezclada con perlita. Riégalas exclusivamente con agua destilada o de lluvia, manteniendo siempre un plato con agua en la base. Ubícalas donde reciban abundante luz solar directa y evita tocar sus trampas innecesariamente para no agotar su energía vital.

BEAUCERON

Este perro grande, musculoso y de aspecto imponente pesa de 30 a 38,5 kg en la edad adulta. Los machos adultos miden de 65 a 70 cm de altura y las hembras, unos 68 cm. El pelaje del beauceron es corto y negro y con unas manchas características de color canela o tricolor (gris y negro con manchas color canela). Es común que se confunda su nombre y se busquen variaciones como bouceron, Beauceron, que proviene de la región de Beauce, ubicada en el noroeste de Francia. La esperanza de vida es de 10 a 12 años.



Cecile Durán Rendón

Un ejemplo de la nueva longevidad, sigue trabajando por las causas nobles

Nació el 26 de septiembre de 1939. Licenciada en Ciencias de la Educación. Magister en proyectos Educativos y Sociales. Socióloga. Doctora en Medicina y Cirugía. Ha ocupado varios cargos como docente principal de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca. Médica del Centro de Salud del Pueblo. Medica del Dispensario E.A. S. A. Médica en la Jefatura Provincial del Azuay. Profesora accidental en la Escuela de Medicina de la U. Cuenca. Profesora en el Colegio "César Dávila Andrade". Profesora en el Colegio "26 de Febrero". Siempre solidaria con las luchas sociales a la que se integró más activamente durante la Medicatura Rural con un grupo de "Cristianos por la Liberación" que trabajaban en la comunidad y con quienes compartían utopías por un mundo más justo y equitativo. Cuando terminó el año de Medicina Rural (1974) junto a Piedad Moscoso y Soledad Estrella, fundaron el "Centro de Salud del Pueblo" el cual lo mantenían con los recursos y esfuerzos personales.



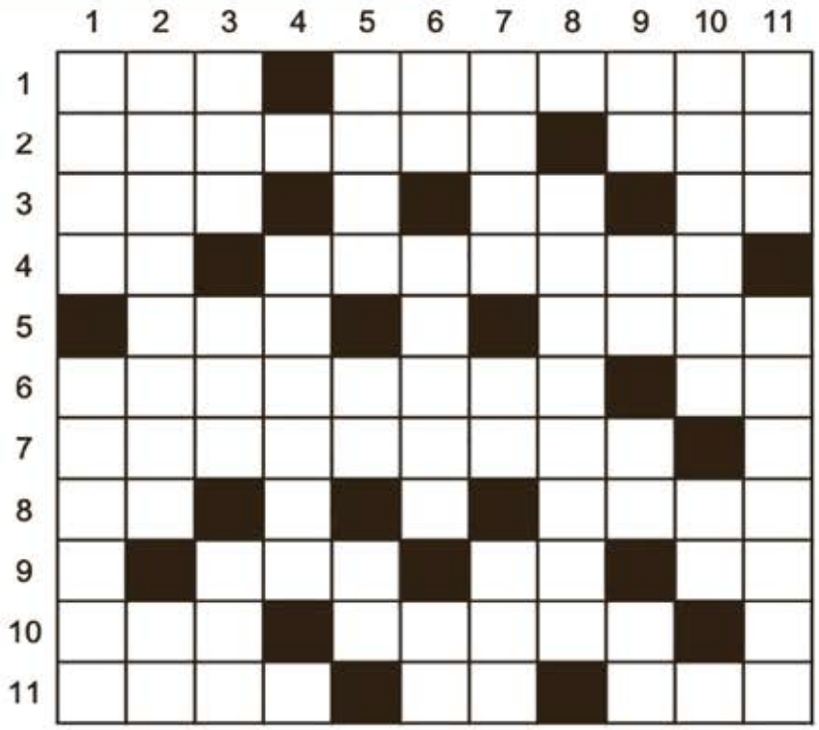
Dra. Cecile Marie Durán Rendón posee 87 años, un ejemplo de "juventud acumulada" y que continúa firme trabajando en sus principios e ideales.

El objetivo fundamental que les inspiraba era la atención "integral" de salud, con calidez y calidad a las familias de sectores populares marginados. Siempre valoró el ejercicio de la medicina institucionalizada. Aprovechando la celebración del Año Internacional de la Mujer (1975) resolvió con un grupo de personas afines a fundar un proyecto alternativo a la oficialidad, el Movimiento "8 de Marzo", cuyo objetivo era comprometer a las mujeres a que se integren a las luchas sociales, que se valoren venciendo prejuicios y temores. Trabajaron con campesinas, empleadas, trabajadoras, amas de casa, profesionales, estudiantes, etc. Dicho trabajo fue mal interpretado por algunas personas quienes pensaban que era lucha de las mujeres contra los hombres. Estaban totalmente equivocadas, era una lucha contra las injusticias e inequidades de donde vengan... El movimiento "8 de Marzo" creció significativamente y se transformó en el "FAM"-Frente Amplio de Mujeres. Trabajó en la Jefatura Provincial de Salud del Azuay y junto a la Dra. Piedad Moscoso, quien también laboraba en dicha institución, pensaron que podían aprovechar los recursos estatales para un mejor fin... Trabajaban en el Departamento de Fomento para la Salud y viajaban por toda la Provincia. Para recibir los beneficios de leche, avena, pan, el mensaje oficial era que para superar las inequidades sociales había que hacer "control de la natalidad" y con eso bastaba. Pero el mensaje de estas dos distinguidas profesionales de la salud era otro muy distinto, estaban muy conscientes, que el origen de las injusticias sociales era debido a la explotación de unos pocos seres humanos sobre la población y que las parejas tenían el derecho de "hacer planificación familiar" a su conveniencia. También recuerda la Dra. Cecile Durán que se acostumbraba distribuir un "Bono Navideño" para los trabajadores y empleados, de los sobrantes del Presupuesto para la Salud. Se cuestionó aquello porque en los servicios de salud habían múltiples necesidades insatisfechas y por ello se negó a recibir el "Bono Navideño"; lo irónico del caso es que algunas personas pensaban que no lo recibía porque no necesitaba...

Varios años colaboró con la Escuela de Capacitación Popular "Agustín Cueva Dávila". Actualmente sigue muy activa a sus 87 años de edad y fiel a sus principios que le guiaron toda la vida. Es miembro del Cabildo por el Agua de Cuenca defendiendo los páramos y las fuentes de agua de la explotación minera; también forma parte de la Coordinadora Solidaria con Palestina. Enfatiza, que está en desacuerdo con quienes sostienen que ya no hay ideologías sino solo "intereses". Para mí las ideologías son válidas, creo que no es la ideología la que fracasa sino quienes las implementan. El Museo de la Medicina le rinde homenaje por su labor social.

Saúl Chalco Quezada
SOCIEDAD DE HISTORIA DE LA MEDICINA DEL AZUAY

Crucigrama



HORIZONTALES

1. Deseo ardiente de una cosa. Zapato ligero y sin tacón, usado principalmente por los moros.
2. Conducto del aparato digestivo que va desde la faringe al estómago. Lirio.
3. Impida el movimiento. Nota musical. Símbolo del galio.
4. Negación. Cidra de forma globosa como la naranja.
5. Cantinero de Los Simpson. Ópera compuesta para la inauguración del Canal de Suez.
6. Glándula que produce la insulina. Terminación de alcoholes.
7. Personas que se adoran a sí mismas.
8. Río de Italia. Cautivé el afecto de una persona.
9. Jugo que fluye de diversas plantas umbelíferas. Antes de Cristo. Terminación verbal.
10. Abreviatura de nacional. En Venezuela, pedir perdón.
11. Divinidad egipcia, identificada por los griegos con Zeus y por los romanos con Júpiter. Pronombre francés. Palo de labranza indígena.

VERTICALES

1. Existan. En Nicaragua, resto de carne que se adhiere a las ollas al freír la corteza del cerdo.
2. Tolerancia ante cosas desagradables o humillantes. Antes del meridiano.
3. Cierva en inglés. Segunda esposa de John Lennon. Voz dicha al contestar el teléfono.
4. Piezas de un mecanismo que se presionan con un dedo.
5. Órgano vascular situado a la izquierda del estómago. Deidad egipcia. Símbolo del actinio.
6. Símbolo de la plata. Vino medicinal hecho con zumo de granadas. Contracción gramatical.
7. Hombre ignorante o de escasa habilidad. Voz castrense. Saque imparable del tenis.
8. Edema general del tejido celular subcutáneo.
9. Cloro. Voz para expresar júbilo. Preposición que refuerza un insulto. Lengua provenzal.
10. En Cuba, persona molesta y desagradable. Nombre de letra.
11. Agarradera de una vasija. En México, piscina deportiva.

Sopa de letras

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

CADENCIA

ACORDE
ARMONÍA
CADENCIA
COMPÁS
CONCIERTO
DANZA
NOTA
RITMO
SONIDO
TÓNICA

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

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

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

¿CUÁNTO DE AMOR Y CUÁNTO DE MIEDO HAY EN NUESTRAS RELACIONES?

El amor constituye una de las experiencias humanas más complejas. Cada sociedad ha construido sus propias representaciones sobre cómo amar, cuánto entregar y qué sacrificios aceptar para conservar una relación. Desde pequeños aprendemos que el amor verdadero supera cualquier dificultad, incluso cuando permanecer juntos supone renunciar a nuestra tranquilidad. Esta herencia cultural merece una reflexión al preguntarnos: ¿hasta dónde estamos dispuestos a llegar para evitar que alguien nos abandone?



La dependencia emocional revela cómo el temor al abandono puede convertir el afecto en una experiencia de sufrimiento.

La dependencia emocional aparece cuando el bienestar personal queda condicionado por la presencia, aprobación o atención de la pareja. Castelló (2005) explica que esta necesidad afectiva extrema puede conducir a relaciones desequilibradas, caracterizadas por la idealización del otro, el sometimiento y el miedo persistente a la ruptura. Quien experimenta esta dependencia suele interpretar la distancia como rechazo y los desacuerdos como amenazas de abandono.

La psicología ofrece algunas explicaciones. Bowlby (1988), desde su "teoría del apego", sostiene que las experiencias tempranas de cuidado influyen en nuestra manera de construir vínculos afectivos. La inseguridad emocional puede favorecer relaciones marcadas por la búsqueda constante de protección. Sin embargo, nuestra historia familiar influye sin determinar inevitablemente nuestro destino sentimental.

A esta dimensión psicológica se añade una construcción cultural profundamente arraigada. Durante generaciones, las mujeres fueron educadas para sostener las relaciones mediante la paciencia y el sacrificio, mientras los hombres aprendieron a asociar el afecto con protección y autoridad. Estas representaciones todavía condicionan las expectativas amorosas y pueden normalizar comportamientos de control, celos y subordinación.

Las redes sociales han incorporado nuevas manifestaciones de esta problemática. La necesidad de respuestas inmediatas, la vigilancia de conexiones y la interpretación de cada interacción digital convierten ocasionalmente la intimidad en un espacio de supervisión permanente. Un mensaje sin contestar puede desencadenar ansiedad; una fotografía, sospechas; una publicación, conflictos innecesarios.

Urbiola et al. (2017) encontraron asociaciones entre dependencia emocional, baja autoestima y síntomas ansiosos y depresivos en jóvenes. Estos hallazgos invitan a reconocer que la intensidad de los sentimientos tampoco garantiza la calidad de una relación.

Desde una perspectiva humanista, Fromm (1956) concibe el amor como una práctica que requiere conocimiento, respeto, cuidado y responsabilidad. Esta propuesta conserva plena vigencia frente a una cultura que frecuentemente confunde posesión con compromiso.

Construir relaciones saludables exige recuperar espacios individuales, fortalecer amistades, establecer límites y aprender a convivir con la soledad. También requiere comprender que ninguna pareja puede asumir la responsabilidad absoluta de nuestra felicidad.

Quizá la pregunta más importante, antes de comprometernos afectivamente, sea ¿cuánto conservamos de nosotros mismos cuando amamos? Porque una relación que exige perder nuestra identidad termina empobreciendo aquello que prometía enriquecer: nuestra propia existencia. (NNM)

Estefani Espinoza y Emily Yunga
Estudiantes de la UDA