

IDENTIDAD .ec



Entrevista con:

CITEC

Cámara de innovación y tecnología ecuatoriana

Entrevista con:

MA. TERESA GUERRERO

'La flaca' Guerrero

La transformación digital como ventaja

COMPETITIVA EMPRESARIAL

Conoce un nuevo destino:

CASCADAS EL KILO

Desarrollado por:

NIC.ec

Renueva

TU DOMINIO HOY MISMO



Si no renuevas tu dominio:

Tus correos quedan deshabilitados

Tu página deja de estar en línea

Tu hosting deja de funcionar



ÍNDICE

Carta del editor	4
ENTREVISTA A EMPRESAS .EC <i>Entrevista con Daniela Flores, de CITEC</i>	5
ARTÍCULO CENTRAL <i>La transformación digital como ventaja competitiva empresarial</i>	8
PERSONAJE <i>Entrevista con María Teresa 'la flaca' Guerrero</i>	10
ARTÍCULO ACADÉMICO <i>Reinventando el futuro. Transformación digital en acción</i>	13
ARTÍCULO TECNOLOGÍA Y EDUCACIÓN <i>Transformación digital empresarial: más que bits y bytes</i>	15
EDUCACIÓN FINANCIERA <i>5 principios de administración de riesgos que debes conocer</i>	16
SALUD <i>¿Vale la pena salir del mundo real?</i>	17
DESTINO <i>Nuevo año, nuevas aventuras</i>	20
RESPONSABILIDAD SOCIAL <i>Olimpiadas Especiales Ecuador: cerramos un año de grandes logros y recibimos los retos del 2024</i>	22
ESTILO DE VIDA <i>Renueva tu energía: comienza el 2024 con un estilo fitness imparabile</i>	24
RECOMENDACIONES <i>Comunidad .ec</i>	26

Edición No. 13,
enero 2024

Dirección General
Lorena Villagómez Cabezas

Edición
Esteban Carranza

Colaboradores
Gissbel Asanza
Roberto Camana. Mg

Diseño
Diana Andrango
Erika Torres

Fotografía
www.envato.com
www.freepik.es

CRÉDITOS

Copyright. Reservados todos los derechos para NIC.ec. No se permite su reproducción parcial o total ni su transmisión en medios electrónicos, sociales e impresos sin la autorización previa de los titulares, salvo que el propósito sea únicamente para académico y como fuente de investigación.

EDITORIAL

Estimados lectores:

Enero llega con una nueva edición de *Identidad*, la cual hemos preparado cuidadosamente para que contenga información útil y relevante, tanto para las empresas como para los individuos que son parte de ellas.

En este año, la transformación digital empresarial seguirá siendo uno de los grandes temas en discusión, pues es innegable que ha llegado para quedarse y que seguirá revolucionando la manera de hacer y mantener negocios. En ese sentido, presentamos un especial sobre qué es este fenómeno y sobre las ventajas competitivas que trae para empresas nuevas y para aquellas ya consolidadas en el mercado.

Por otra parte, traemos una selección de artículos que abarcan desde recomendaciones en cuanto a la administración de riesgos hasta destinos turísticos imperdibles. Presentamos una guía para visitar la cascada El Kilo,

ubicada en las puertas de la Amazonía, así como un artículo que ahonda en las consecuencias que pueden tener sobre la salud mental la hiperconectividad y las redes sociales.

También tenemos dos entrevistas que nos emociona compartir con ustedes. En la primera, María Teresa Guerrero, flamante portavoz de Nic.ec, habla sobre su trayectoria en la televisión, sobre su vida como atleta de triatlón y sobre sus proyectos en curso. En la segunda, Daniela Flores, de la Cámara de Innovación y Tecnología Ecuatoriana (Citec), explora las implicaciones de la transformación digital y habla sobre el rol de la cámara en esta última.

Finalmente, presentamos una nota sobre el maravilloso trabajo de la organización Olimpiadas Especiales Ecuador, así como una selección de empresas .ec, cuyos servicios ayudarán a cualquier negocio a sumergirse en la transformación digital y a cosechar aún más éxitos.

Gracias por acompañarnos, ¡disfruten la lectura!

Atentamente,



AVANCES Y TENDENCIAS DE LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL EN EL PAÍS

La Cámara de Innovación y Tecnología Ecuatoriana (CITEC) nació, con ese nombre, en 2018. Como entidad gremial ya existía desde hace 25 años aproximadamente —antes se denominaba Asociación Ecuatoriana de Software (Aesoft)—. Pero la Aesoft solo agrupaba a empresas dedicadas al desarrollo de *software*. Debido a la ola digital que empezó a envolver al mundo, el directorio de ese entonces decidió agrupar a más líneas de negocios y a más empresas, por lo que la asociación evolucionó y se convirtió en CITEC. *Identidad* conversó con Daniela Flores, directora de comunicación y atención al socio de la cámara, sobre el panorama nacional de la transformación digital.

¿Quiénes conforman Citec en la actualidad?

Hoy por hoy, CITEC es el gremio que representa al sector de tecnología e innovación del Ecuador. Su misión es fomentar el crecimiento de este sector mediante acciones coordinadas entre los diferentes actores del ecosistema para impulsar la transformación digital nacional. Además, se busca posicionarlo como un sector estratégico, clave y transversal (con respecto al desarrollo competitivo del Ecuador). Actualmente, la cámara cuenta con más de 260 socios activos, nacionales e internacionales, desde *startups* y emprendimientos hasta empresas multinacionales que inciden, de alguna u

otra manera, en el país. Todas estas empresas representan más del 47 % de la facturación del sector a nivel nacional.

¿Cuál es el equipo detrás de CITEC?

CITEC cuenta con un directorio que se elige cada tres años, mediante elecciones en asamblea general. Este equipo está conformado por nueve miembros. Es decir, por nueve delegados que representan a una empresa. Además, existe la dirección ejecutiva, que lidera a un equipo de personas dividido por áreas de trabajo. Ellos son quienes se encargan de toda la gestión.

¿Qué acciones específicas realiza CITEC para fomentar la transformación digital en el Ecuador?

Como gremio, la principal característica es la representatividad que brindamos a nuestros asociados. La gestión de CITEC se basa, específicamente, en seis ejes de trabajo. Estos ejes marcan la pauta de las acciones que se realizan dentro de la cámara y de la hoja de ruta establecida. El primer eje es un marco regulatorio que busca construir, de la forma más oportuna y de acuerdo con todas las leyes, normativas, proyectos de ley y políticas públicas que incidan, de alguna manera, en nuestro sector. El segundo eje, el talento humano, tiene como objetivo principal cerrar o disminuir la brecha entre la alta demanda laboral y la poca oferta, con estrategias conjuntas entre la academia y los entes rectores. El tercer eje, que es data, pretende recopilar la mayor cantidad de información relevante para nuestro sector. Como cuarto eje trabajamos en financiamiento para conectar a las empresas asociadas a la cámara con las iniciativas y programas de organizaciones aliadas. El penúltimo eje, la internacionalización, busca fomentar la

cultura exportadora de servicios en nuestro país. En nuestro país, este eje ha tomado mucha fuerza durante los últimos dos años. Se han realizado varias misiones comerciales y de inmersión que buscan, por un lado, que las empresas nacionales se internacionalicen y, a su vez, que las empresas internacionales hagan que el mercado ecuatoriano se vuelva más competitivo. El último eje, no menos importante, son las alianzas. Este eje nos permite trabajar mediante proyectos, de manera articulada, con los diferentes actores del ecosistema para así lograr una verdadera transformación digital.

CITEC es el gremio que representa al sector de tecnología e innovación del Ecuador”.

¿Cómo impulsa CITEC el desarrollo competitivo del Ecuador en la era digital?

Estamos convencidos de que el desarrollo competitivo de un país se logra a través de la colaboración y del trabajo articulado. Nuestro eslogan es “juntos logramos la transformación digital”. Y eso es cierto, porque al unir esfuerzos y al no duplicar acciones, seguimos creciendo como una industria transversal y clave para que el resto de sectores productivos puedan volverse más competitivos. Al implementar las diversas herramientas tecnológicas y soluciones innovadoras, las empresas pueden hacer lo siguiente: mejorar su eficiencia operativa, optimizar recursos, tener acceso a información en tiempo real, mejorar la comunicación y la colaboración entre sus miembros, brindar mayor satisfacción al cliente, tener seguridad de la información y cumplir con normativas que las lleven a ser más competitivas.

¿Cuál es la estrategia de CITEC para mantenerse a la vanguardia en un entorno tecnológico en constante cambio?

La estrategia general es el trabajo participativo y en conjunto que mantenemos con nuestros más de 260 agremiados, los cuales son nuestra carta de presentación. Todas las empresas trabajan, día a día, para promover la innovación y la tecnología dentro de las diferentes líneas que manejan; todas están siempre a la vanguardia con estos nuevos y disruptivos modelos de negocio. A través de este intercambio que mantenemos con ellos —en nuestras comisiones y mesas de trabajo internas— no solo logramos que se fortalezca el ecosistema, sino que hacemos que cada uno de sus actores tenga un entendimiento claro de lo que está sucediendo, en tiempo real, en el mundo. A partir de allí, nuestra labor central se enfoca, también, en educar a quienes no conocen de fondo nuestro sector, sean usuarios, funcionarios públicos o tomadores de decisión. Entendemos que no puede existir transformación digital sin cultura digital.

¿Cómo evalúa CITEC el papel de la tecnología en la actualidad y su proyección para el futuro del Ecuador?

En la actualidad, la tecnología se ha convertido en una solución transversal a muchas problemáticas. Su adopción se vuelve un imperativo para el Estado, pues permite mayor eficiencia y eficacia y, más importante todavía, puede mejorar considerablemente la calidad de vida de los ciudadanos. Para centrarnos en el caso ecuatoriano, desde CITEC conocemos, de primera mano, muchos proyectos de *healthtech* orientados a la creación de una historia clínica digital universal, así como al correcto uso de datos del sector de la salud.

Conocemos proyectos en *agrotech* que permiten una mejora en la productividad, a través del monitoreo de cultivos y de la recolección de data. Y conocemos iniciativas *govtech* orientadas a la eficiencia en trámites ciudadanos, por mencionar solo algunos.

Si bien miramos el futuro con una mirada esperanzadora, debemos tomar en cuenta que todavía existen varios retos que debemos enfrentar, a nivel de país, para alcanzar la transformación digital. Entre estos retos está la conectividad universal, la educación en cultura digital y el fomento de un marco regulatorio que sea positivo para el ecosistema.

A nivel general, la revolución industrial 4.0 significa un gran salto hacia el futuro del país. La inteligencia artificial va a permitir que el ser humano pueda centrarse en el desarrollo de nuevas capacidades y fortalezca aquellas que han sido olvidadas, como nuestra creatividad intrínseca. No obstante, como ya mencionamos, hay un gran camino que recorrer y varias tecnologías que debemos adoptar antes de poder implementar esta solución, que utiliza la ciencia de datos como principal combustible.

"Estamos convencidos de que el desarrollo competitivo de un país se logra a través de la colaboración y del trabajo articulado. Nuestro eslogan es 'juntos logramos la transformación digital.'"



Daniela Flores
Comunicación y Socios de CITEC
Cámara de innovación y tecnología ecuatoriana

LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL COMO VENTAJA COMPETITIVA EMPRESARIAL

Es innegable que la transformación digital es clave para el éxito y para la supervivencia de las empresas. No solo mejora la comunicación interna y con los clientes, sino que crea nuevas oportunidades de negocio. Además, ha cambiado el terreno de juego, pues las empresas nuevas ahora tienen herramientas para competir con aquellas que llevan más años en el mercado.

¿Qué es la transformación digital?

Antes de conocer las ventajas competitivas que brinda la transformación digital, es indispensable entender bien el concepto. De acuerdo con Marta Grañó Calvete, profesora de la OBS Business School, la transformación digital es un proceso estratégico mediante el cual una empresa adopta y aplica tecnologías digitales avanzadas para optimizar su funcionamiento interno, para mejorar la experiencia del cliente y para lograr una ventaja competitiva sostenible en el mercado. “Implica rediseñar los modelos de negocio, digitalizar procesos, implementar

sistemas de análisis de datos y la integración de nuevas tecnologías —escribe Grañó en un artículo publicado en el portal de la OBS—. El objetivo es facilitar procesos, aportar mayor valor al cliente, lograr una mayor eficiencia operativa y una mayor agilidad en la toma de decisiones empresariales”.

En otras palabras, transformación digital es cuando la tecnología digital se integra en todas las áreas de una empresa. Esto cambia la forma en que la empresa opera y se relaciona con sus clientes. “También supone un cambio cultural que requiere que las organizaciones desafíen constantemente el status quo, que experimenten y que se sientan cómodas con el fracaso”, dice un artículo del portal Power Data. Como resultado de este aprovechamiento de las herramientas digitales, se pueden reelaborar productos, procesos y estrategias.

“La transformación digital tiene dos vertientes diferenciadas —explica Grañó en su artículo—. En primer lugar, renovar o implementar tecnología avanzada y, en segundo lugar, cambiar las dinámicas de funcionamiento y de aprendizaje en la organización”. Todo lo anterior involucra una inversión importante de tiempo y de recursos económicos. Sin embargo, el retorno es muy elevado. Es una transformación que amplía la capacidad de innovar que tienen las empresas, lo que les permite mantener una ventaja competitiva y adaptarse a un mercado cambiante.

"Transformación digital es cuando la tecnología digital se integra en todas las áreas de una empresa. Esto cambia la forma en que la empresa opera y se relaciona con sus clientes."

¿Qué se requiere para lograr la transformación digital?

El portal Power Data explica que la transformación digital requiere un examen de todas las áreas de una organización. Ese examen puede resultar en una reinvencción de la mayoría de estas áreas (o de todas). De este modo, se replantean la cadena de suministro, el flujo de trabajo, las habilidades de sus empleados, así como los procesos de discusión internos y las interacciones con los clientes.

Ventajas de la transformación digital

- **Mejorar la eficiencia operativa.** Con la transformación digital, los procesos internos de las empresas se optimizan, se simplifican las tareas y se eliminan las tareas manuales repetitivas. “Mediante la automatización de tareas repetitivas y la implementación de sistemas de gestión integrados —dice un artículo de Grupo ASD—, las organizaciones pueden reducir costos, aumentar la productividad y mejorar la calidad de sus productos o servicios”.
- **Optimizar costes.** Grañó explica que, con la adopción de tecnologías innovadoras y soluciones digitales, “las empresas pueden reducir sus gastos operativos al automatizar procesos laboriosos y repetitivos, lo que a su vez libera recursos humanos para tareas de mayor valor”.

"La transformación digital requiere un examen de todas las áreas de una organización. Ese examen puede resultar en una reinvencción de la mayoría de estas áreas (o de todas)."

- **Tomar decisiones informadas.** Recopilar y analizar datos en tiempo real permite tener una gestión más precisa y eficiente de los recursos, lo que resulta en una asignación más inteligente de presupuestos y en una toma de decisiones basada en información concreta. “Esta sinergia entre tecnología y gestión optimizada allana el camino para un uso más eficiente de los recursos financieros y humanos —dice Grañó—, lo que contribuye, directamente, a la mejora de la rentabilidad y a una toma de decisiones estratégicas fundamentadas”.
- **Tener adaptabilidad y agilidad.** Un mercado altamente competitivo requiere que las empresas puedan adaptarse de forma rápida a los cambios. “La transformación digital —dice el artículo de Grupo ASD— brinda a las empresas la flexibilidad necesaria para responder, de manera ágil, a las demandas cambiantes del mercado”. Esto incluye ajustar

la estrategia comercial de manera oportuna.

- **Personalizar y mejorar la experiencia.** Los servicios personalizados mejoran la experiencia de los clientes. Es crucial que ellos puedan interactuar con la empresa por varios canales y obtener respuestas rápidas a sus necesidades. Con la transformación digital las empresas recopilan y analizan los datos de los clientes, lo que les permite comprender mejor sus necesidades y preferencias. De esta manera, los productos y servicios que se ofrecen pueden personalizarse y la atención se vuelve más rápida y efectiva.
- **Potenciar la innovación.** La transformación digital es un motor de la innovación empresarial. Con las nuevas tecnologías y enfoques digitales, las empresas pueden experimentar y desarrollar nuevos productos y servicios de forma más rápida. La posibilidad de acceder a datos de los clientes en tiempo real también contribuye a la velocidad con la que se identifican nuevas oportunidades. “La colaboración digital y la conexión global facilitan la cocreación y la retroalimentación constante —escribe Grañó en su artículo—, fomentando un ambiente propicio para la generación de ideas nuevas”.
- **Fortalecer la ciberseguridad.** La transformación digital permite implementar medidas avanzadas de protección de datos y vigilancia.
- **Teletrabajo.** La modalidad remota, y la colaboración a distancia, mejoran el trabajo en equipo, aumentan la productividad y atraen talento global.
- **Tener mayor presencia en mercados digitales.** La incursión de las empresas en el mercado digital implica el acceso a clientes internacionales, lo que abre nuevas oportunidades de negocio.

“ Con la transformación digital las empresas recopilan y analizan datos sobre los clientes, lo que les permite comprender mejor sus necesidades y preferencias.”



María Teresa 'la flaca' Guerrero

Una trayectoria impecable

La trayectoria de María Teresa, mejor conocida como 'la flaca' Guerrero, abarca el cine, el periodismo, la televisión, la moda y los reinados de belleza. Sin embargo, después de un accidente que marcó un antes y un después en su vida, María Teresa se mudó a Estados Unidos y se consagró al mundo del atletismo, en especial, del triatlón. En la actualidad, además de dedicarse a las competencias de alto desempeño, es portavoz de Nic.ec. En esta charla con Identidad, 'la flaca' habló sobre su vida en la esfera pública y sobre sus proyectos pasados y en curso.

¿Cómo comenzó tu carrera en el mundo del entretenimiento y de los medios de comunicación?

Empecé desde muy chiquita. Yo estudié comunicación en la universidad. Empecé a modelar a los 18 años, pero a los 20 hice un *casting* en Ecuavisa para trabajar en la novela *Sin límites* y de ahí nunca volví a salir, me quedé. Después de la novela, pasé a hacer el *Sótano deportivo*. Hice también noticias; estuve en *Televistazo* y *Telemundo*. Después me dieron la oportunidad de estar en *En contacto*. Estuve trabajando 16 años en Ecuavisa.

¿A qué te dedicas en la actualidad?

Estuve en tres mundiales de fútbol. Viajé por el mundo con Ecuavisa hasta que sufrí un accidente, me atropelló un carro y sobreviví. Después del accidente decidí cumplir mi sueño, que era el triatlón. Me mudé a Estados Unidos, me casé y ahora hago triatlón y trabajo con marcas.

¿Qué te inspiró a incursionar en esos campos? (la actuación, la presentación de televisión, el periodismo deportivo, el cine y el emprendimiento)

Estudié comunicación y artes escénicas en la universidad. Realicé un poco de todas las actividades —actuación, periodismo, cine—, pero la que más me gusta, sin duda, es trabajar en programas en vivo, como los programas de la mañana. Todo en lo que pueda ser yo es lo que más me gusta. Hice dos películas y una novela,

pero eso no es lo que más me gusta. Son los programas en vivo, porque puedo poner toda mi energía en ello.

¿Cuáles fueron las principales dificultades en tu camino al éxito y cómo las sobrellevaste?

En 16 años de hacer televisión pasa de todo. No llega a ser sencillo en ningún ámbito en específico. No es cómo la opinión pública dice, que la mayoría de personas llegan a la televisión por tener un rostro bonito. A mí me costó muchísimo; dificultades tuve muchas. Tuve que aprender a editar para poder ser reportera en el segmento *Gente*; no era únicamente leer un *prompter*. Y eso lo logré con ayuda de muchas personas a mi alrededor, una de ellas era Tania Tinoco, de Telemundo. Cuando trabajé para esa televisora, en el segmento deportivo, me tocaba editar hasta largas horas de la noche. Tenía que buscar información para poder presentar todos los días en el noticiero; esa fue una de las cosas más complicadas para mí, aprender a editar en esos tiempos, porque actualmente la tecnología es una herramienta de mucha ayuda, pero en esos tiempos, cuando yo era reportera, nos tocaba con cassette.

"Después del accidente decidí cumplir mi sueño, que era el triatlón."

¿Qué te llevó a establecer TSX Sportware, la línea de ropa deportiva que lleva tu nombre?

Actualmente ya no trabajo con TSX, que es una empresa de Ingesa. Ellos lanzaron al mercado una línea de ropa deportiva con mi nombre. Trabajé con ellos por más de seis años. El contrato ya terminó, pero fue muy divertido porque —a través de la ropa— motivamos a muchas mujeres a tener una vida deportiva.

¿Cómo surgió tu pasión por competir en triatlones y competencias de alta exigencia física?

Me convertí en triatleta después de mi accidente; cuando trabajaba en la televisión únicamente

corría. Hace 10 años tuve mi accidente y realicé mi primer Ironman 70.3 para decirle a la vida "gracias". No me morí cuando me atropelló el carro y crucé la meta dándome cuenta, en ese momento, de que a eso me quería dedicar. Renuncié a la televisión y tomé la decisión de mudarme a Estados Unidos para comenzar mi carrera como deportista; tenía mucho miedo porque empezaba de cero. Pero la verdad, la disciplina y la constancia me dieron resultados, actualmente ya voy 52 Ironman y mi noveno mundial. En estos 10 años ha sido una maravilla poder competir y hacer seis Ironmans al año. Y me encanta poder motivar a la gente por medio de mis redes sociales.

¿Cuál es tu meta personal, a largo plazo, para cada uno de los campos en los que trabajas?

Mi meta personal es seguir motivando a las personas a través de mis redes sociales y seguir realizando mis competencias hasta que la edad [me lo permita]. Me encanta, lo disfruto mucho. Siento que este deporte me rejuvenece; vivo una vida muy tranquila. Mi filosofía es vivir el día a día ahora, porque no sé qué puede pasar mañana. Hay que vivir el momento, es un día a la vez.

En 2024 formarás parte de la campaña de lanzamiento de la nueva imagen de Nic.ec.

¿Cómo te sientes con este proyecto? ¿Cuáles son tus expectativas?

Me encanta empezar este proyecto con ustedes. Siempre los veía en casi todas las marcas en Ecuador y decía "qué chévere". Ahora, que Nic me haya tomado en cuenta para ser parte de su campaña me llena de satisfacción. Me llena de satisfacción poder colaborar con una marca ecuatoriana.

Como portavoz de Nic.ec, ¿qué les dirías a los usuarios que están pensando iniciar su negocio en línea?

A los usuarios que quieran empezar su negocio en línea con un .ec les diría que se arriesguen, que la tecnología y todos los negocios existen actualmente en línea. Las personas casi no

trabajan fuera, todo es en línea, así que esa es la mejor forma de empezar un negocio. Les diría que confíen en Nic.ec, porque es una empresa seria y que, por eso, yo soy parte de esta campaña. ¡Arriésguense!, que la vida es ahora y la tecnología es el futuro.



“ A los usuarios que quieran empezar su negocio en línea con un .ec les diría que se arriesguen, que la tecnología y todos los negocios existen actualmente en línea.”

REINVENTANDO EL FUTURO.

Transformación digital en acción

La humanidad sabe que la transformación digital es una realidad y ha venido para quedarse, e incluso reconoce que dicha integración e implementación de tecnologías incide, desde ya, en todo tipo de industrias, y por tanto en diferentes aspectos, áreas y niveles de una organización. Sin embargo, es preciso ser realistas y reconocer que el camino apenas empieza, y por supuesto, transitarlo representa un desafío complejo que implica mirarse en el espejo, reconocer fortalezas y debilidades, adaptarse a un entorno en constante evolución y preguntarse si, cómo empresa, estamos listos para reinventar el futuro y mantener el ritmo.

Un impulso hacia la innovación y la responsabilidad

La transformación digital empresarial debe ser entendida como un proceso integral que repercute en la capacidad de las instituciones para implementar softwares más modernos, actualizados y posiblemente con mayores condiciones de automatización y almacenamiento, lo que definitivamente aportará a la adopción de soluciones digitales eficientes; pero además, -y de manera urgente-, se debe considerar la integración de verdaderos sistemas de información que utilicen métodos, técnicas, herramientas y canales que otorguen insumos valiosos para comprender y abordar distintas problemáticas.

Insumos que pueden integrarse ágilmente a los sistemas de información, y que justamente están anclados a la transformación digital, como son: por un lado, las plataformas de análisis de datos que se enfocan en facilitar la obtención, limpieza y organización de data para las empresas con el fin de apoyar la identificación de patrones, tendencias, conocimientos y conexiones ocultas. Y, por otro lado, la unidad IA -inteligencia artificial- que desde su aparición en el mercado promete simplificar y optimizar distintos procesos, lo cual la está haciendo atractiva para todo tipo de organizaciones que ya han empezado a aplicarla en varios aspectos, como son: la mejora de la cadena de producción, la disminución de un sin número de costos operativos, la optimización en el consumo de energía o el diseño y administración de productos digitales.

No se puede dejar de lado la expansión de las redes 5G que permiten una conectividad más rápida, confiable y eficiente, lo que está impulsando

“ En un mundo impulsado por la tecnología, las empresas buscan adaptarse y aprovechar al máximo las oportunidades que ofrece la transformación digital.”



el llamado internet de las cosas (IoT) que conecta dispositivos y objetos de uso cotidiano a Internet, la realidad virtual (VR) y aumentada (AR), el metaverso y el crecimiento de la "nube" relevante para el aprendizaje en línea y las nuevas condiciones del trabajo. Tecnologías que están cambiando la forma en la que interactuamos con la información, el entretenimiento, la educación, la industria y se han normalizado en el día a día.

Esto significa que, desde distintas necesidades, posiciones o líneas de negocio, el objetivo en el aprovechamiento de estos recursos digitales es armonizar la gestión empresarial para mejorar la eficiencia, la toma de decisiones estratégicas y la personalización de la experiencia que pueden ofrecer las marcas. Intervenciones que ya están cambiando la forma en la que las empresas operan, generan y entregan valor a sus públicos; y, que incluye también una transformación en la forma de generar relaciones, más responsables, conscientes, sanas y amigables con el medio ambiente y el entorno social.

De esta forma, la transformación digital se centra en el usuario y permite recolectar datos que mejoran la comprensión de sus necesidades. En este sentido, las empresas deben invertir y aprovechar estas condiciones y enfocar sus esfuerzos en la identificación de las necesidades de sus clientes y en el impacto que sus actividades ocasionan en la sociedad. Es imperativo que las empresas consideren a la seguridad cibernética como un pilar de su transformación, pues en un mundo tan conectado será importante proteger los datos y la infraestructura.

Desafíos de la transformación digital

Dicho esto, no es anticipado señalar que la transformación digital es inminente, la verdadera pregunta es ¿están listas las organizaciones de los distintos sectores a sumarse a la tendencia de reinventar el futuro?, las empresas locales, nacionales, regionales e internacionales deben sortear desafíos y prepararse para cambios estructurales que les permitan mantener el ritmo que está marcando una demanda empresarial global, cada vez más creciente, tecnificada y que exige una innovación continua. Es preciso recordar que para asimilar los cambios y aprovechar las oportunidades significativas que se abren en el marco de la transformación digital es necesario observar, aprender y adaptarse de manera sostenida para mantenerse atractivo y vigente en el tiempo.

Efectivamente, la adopción e incorporación de las nuevas tendencias digitales puede brindar a las empresas enormes ventajas competitivas que las mantendrá en los mercados. Por eso, todas las empresas, más allá de su tamaño y proyección necesitan trabajar en la “gestión del cambio” de manera positiva y fomentar una cultura de innovación, lo que implica entre otras cosas:

- **PREPARARSE** en el manejo eficaz de los recursos financieros para garantizar un retorno de la inversión.
- **TOMAR MEDIDAS** para generar una comunicación clara, efectiva y estrategias con sus públicos de interés.
- **DESARROLLAR** espacios de formación, capacitación y acompañamiento para garantizar que sus colaboradores estén alineados con la visión de la transformación digital.
- **GARANTIZAR** la seguridad de la información frente a posibles riesgos cibernéticos mediante la creación y aplicación de instrumentos legales de regulación relacionados con la protección de datos y la privacidad.
- **PROMOVER** prácticas sostenibles y de responsabilidad ambiental orientadas a minimizar su huella de carbono.
- **ADAPTARSE** a nuevas condiciones y modalidades, ya sea para enfrentar cambios laborales y de

colaboración en línea o para asociarse con diferentes formas de negocio o comercio electrónico.

¿Enfrentamos aún limitaciones?

Ahora bien, los desafíos hay que analizarlos según la región. En Latinoamérica, la brecha digital todavía impide la expansión de las soluciones tecnológicas a sectores rurales; las empresas pequeñas y medianas deben afrontar esta barrera, además, de los costos iniciales que deben incurrir para invertir en tecnología y analítica lo que ciertamente limita la expansión digital.

El crecimiento exponencial de la dimensión digital genera un inconveniente adicional con respecto a las leyes y regulaciones. Con el uso de la IA, las empresas enfrentan una discusión sobre lo que es legal o no, sobre lo que es correcto o incorrecto; cuestiones éticas que la legislación tarda en abordar y supone una desventaja a la hora de adaptar las tendencias digitales a la realidad empresarial.

Equilibrio en el proceso de cambio

Sin lugar a duda, abordar estos retos requerirá flexibilidad, adaptabilidad y un enfoque proactivo y estratégico. Pero, algo que no podemos olvidar al concluir esta reflexión es que la verdadera transformación no solo se trata de tecnología, sino de generar -en paralelo- cambios en la cultura corporativa de las organizaciones, que incluye la capacidad de resiliencia, la ética empresarial, la visión a largo plazo, la inclusión y el respeto a la diversidad, la interconexión, la colaboración, el aprendizaje continuo, así como la reducción de barreras mentales y geográficas.

La gestión del cambio cultural en las empresas es más importante que una solitaria integración tecnológica en el entorno; ambos aspectos gestionados en sintonía nos permitirán abrazar de manera orgánica la innovación, la competitividad empresarial, el liderazgo y la sostenibilidad.

La clave es encontrar un equilibrio entre el resguardo de los valores fundamentales de la empresa y la adopción de nuevas tecnologías en una era digital. De cualquier manera, estas tendencias ya están aquí y han empezado a moldear la forma en la que vivimos, trabajamos, y nos relacionamos por lo tanto lo más inteligente es entender qué hacer, cómo funciona y de qué manera se pueden aprovechar al máximo todas las oportunidades que ofrece.



Noemí Gálvez

Directora Académica de la carrera de Comunicación Corporativa de la Universidad de Las Américas "UDLA"

TRANSFORMACIÓN DIGITAL EMPRESARIAL: más que bits y bytes



"La resistencia al cambio es el enemigo número uno cuando hablamos de transformación digital."

En la era actual, las empresas no solo se enfrentan a la competencia del mercado, sino que deben responder a la necesidad de adaptarse. La transformación digital empresarial es como una nueva versión del juego de la silla: si no te actualizas, te quedas fuera del juego. Es más que una cuestión de bits y bytes; es una metamorfosis en la que las empresas deben abrazar la innovación digital o volverse obsoletas.

La transformación digital es como enseñarle trucos nuevos a un perro viejo. Incluso las empresas más establecidas necesitan aprender para mantenerse relevantes. La adopción de tecnologías —como la inteligencia artificial, el análisis de datos y la nube— es esencial para sobrevivir en el mundo empresarial actual. Es como enseñarle a tu abuelita a tuitear: puede ser desafiante al principio, pero luego ella descubre que es una forma de comunicación increíblemente eficaz.

La resistencia al cambio es el enemigo número uno cuando hablamos de transformación digital. Es como convencer a tu amigo de que actualice su teléfono de la era de los dinosaurios. Algunos piensan que sus procesos analógicos son suficientes, pero la realidad es que —como pasa con ese antiguo teléfono— están perdiendo llamadas importantes. La transformación digital requiere abrir la mentalidad tradicional y dejar entrar la brisa fresca de la innovación.

La colaboración es clave en este juego digital. Imagina una banda donde cada miembro toca una melodía distinta. Eso es lo que sucede cuando los departamentos de una empresa no se comunican digitalmente. La transformación digital no es solo para el departamento de TIC; es para todos. La sinfonía perfecta se logra cuando cada parte de la empresa está en sintonía digital, compartiendo información de manera eficiente y creando una melodía armoniosa de productividad.

La seguridad cibernética es el superhéroe en esta película digital. Cuando una empresa se sumerge en la transformación digital, también se vuelve más vulnerable a los ataques cibernéticos. Es como tener un superpoder que atrae a supervillanos. La seguridad cibernética no es solo un escudo; es el traje completo de Iron Man que protege de amenazas digitales y mantiene a salvo los secretos comerciales.

La experiencia del cliente es el corazón y el alma de la transformación digital. Imagina pedir una pizza y esperar días para recibirla. En el mundo digital, la velocidad y la eficiencia son fundamentales. Las empresas deben crear una experiencia fluida para los clientes, desde la navegación en línea hasta la entrega del producto. La transformación digital no es solo para los bastiones tecnológicos; es para todos aquellos que desean brindar una experiencia excepcional.



Roberto Camana, Mg

Director de la Carrera de Sistemas y Docente investigador



5 PRINCIPIOS DE ADMINISTRACIÓN DE RIESGO QUE DEBES CONOCER

Vivimos en un mundo de incertidumbre, pues no siempre conocemos los riesgos a los que estamos expuestos en nuestro día a día. Sin embargo, el riesgo es una parte de la vida y no reconocerlo (cuando se lo tiene enfrente) es tan peligroso como no saber sobre él. Evita que tu familia y tú pasen algún contratiempo que comprometa su porvenir con estos cinco principios de administración de riesgos:

1. Chequea tu situación financiera

Realiza una revisión crítica del presupuesto familiar o personal para determinar tu salud financiera. Ponle especial atención a los gastos “imprevistos” o no planificados. Que estos hayan aumentado de forma continua durante los últimos meses es un síntoma de falta de planificación.

2. Convierte tus debilidades en objetivos

Si al revisar tu salud financiera detectas que gran parte

de tus gastos mensuales se relacionan con el ocio, la diversión o el pago de deudas, establece un plan de acción para controlar estos rubros de mejor manera (estos suelen ser la principal fuente de estancamiento financiero para las familias). El plan que diseñes debe ser realista y tiene que contemplar objetivos claros.

3. Identifica los riesgos a los que podrías estar expuesto

Luego de establecer tus objetivos, debes pensar qué tipo de eventos podrían impedir su cumplimiento. Es decir, debes identificar qué clase de riesgos enfrentas cada día (mientras manejas el auto, cruzas la calle, viajas, estás en el trabajo o estás en tu hogar). Un riesgo no necesariamente es algo que amenaza tu vida, sino algo que pone en peligro tu estabilidad financiera. Si tu objetivo es reducir gastos, ¿qué podría pasar que te impida lograrlo? ¿Un accidente?, ¿una enfermedad? Cuando tengas el panorama claro sobre qué tipos de riesgos enfrentas cada día, encontrar una solución es más fácil.

4. Clasifica los riesgos

Tendrás que clasificar tus riesgos considerando si puedes controlarlos o no. La idea es identificar cuáles riesgos son manejables y cuáles no, así como evaluar si es posible predecir su ocurrencia. ¿Para qué? Para poder mitigarlos. Para ello, tienes que entender su naturaleza.

5. Toma acciones y mitiga tus riesgos

Una vez que has identificado los riesgos que enfrentas, puedes dar pasos para prevenirlos o evitarlos. Entre las acciones que puedes tomar están aumentar las medidas de seguridad de tu casa y contratar un seguro contra todo riesgo. Existen muchos tipos de seguros (de automotores, de vida, de discapacidad, de inmuebles, de negocios). Recuerda que si existe un alto riesgo de que algo te ocurra, es mejor transferir el riesgo a una compañía de seguros. En nuestro medio existe una amplia y variada oferta sobre productos de seguros. Consulta y evalúa la opción que mejor se adapte a tus necesidades.

Gabriela Morales
Banco Amibank
Tus Finanzas

¿VALE LA PENA SALIR DEL MUNDO REAL?

La gran utilidad de las redes sociales —sobre todo, en época de pandemia— hizo que estas llegaran a un nivel máximo de aceptación entre la mayoría de las generaciones. Sin embargo, no nos dimos cuenta de que nos estábamos envolviendo en un remolino que, tarde o temprano, afectaría nuestra salud mental.

El objetivo de este artículo es hacer que los lectores, con nuestro propio criterio, intentemos autoevaluarnos y reconocernos; que diferenciamos conceptos y procuremos —desde la información— protegernos y cuidar de los nuestros.

Partamos de una pregunta simple, ¿hemos escuchado hablar sobre dependencia? Solo sumemos las horas al día durante las cuales estamos en Internet y podremos responder. Los problemas de control —ante el impulso de ver siempre lo que sucede— afectan la concentración de las personas. Eso, sin contar que las horas de sueño pueden verse perturbadas y, sobre todo, que las relaciones interpersonales pueden comprometerse.

Existe un fenómeno que relaciona las redes sociales con la salud mental: el FOMO (fear of missing out) es básicamente tener miedo de perderse algo. En ese afán por chequear cada segundo, de manera automática, las publicaciones en redes, el tiempo pasa sin que nos demos cuenta. Finalmente, el momento en que volvemos a conectarnos con la realidad, seguro pasaron ya varias horas y descuidamos algunos asuntos prioritarios.

Si hablamos de contenido publicitario, muchas veces los usuarios nos enfrentamos a una constante comparación con los demás con respecto a nuestro nivel de vida. De ese modo, el consumismo nos somete; incluso, se refuerza el



narcisismo (en algunos casos). Como es obvio, todo esto viene acompañado de otros trastornos, los cuales abordaremos más adelante.

Por su parte, las fake news juegan un papel trascendental en la salud mental de los lectores. Están diseñadas para provocar una fuerte respuesta emocional, por lo que vemos —todo el tiempo— comentarios cargados de ira, de miedo, de tristeza y de frustración. Esta información fabricada hace que, como usuarios, nos sintamos impotentes y es una manera de intentar manipular la opinión pública.

"Para saber qué pasa en nuestros hogares, la mejor fórmula es la comunicación."

También vale la pena mencionar el ciberacoso. Esta práctica ha incrementado, de manera abrumadora, durante los últimos años. El anonimato, así como la falta de privacidad y de seguridad, son su carta de presentación. El ciberacoso propaga la violencia en todas sus formas y niveles, pues muchos descargan

sentimientos de hostilidad y rechazo hacia otras personas a través de él. Esto resulta, de forma evidente, en un quiebre de la salud mental de quienes lo padecen.

¿Quiénes son los más vulnerables?

En mi trabajo diario con adolescentes me encuentro con todo tipo de problemáticas, pues los individuos de este grupo etario, en general, no suelen ser conscientes de los riesgos que trae el uso no responsable de las redes sociales. Además, quienes sí tienen información sobre estos riesgos no siempre trasladan lo que saben a la acción. En general, se sienten seguros de lo que hacen en Internet.

Un estudio, entre países de la Unión Europea, determinó que el 50 por ciento de los adolescentes suele dar información personal en Internet y que casi un 10 por ciento se encuentra, de forma presencial, con gente que conoce en la web. En este contexto, no es difícil encontrar plataformas pensadas para niños, niñas y adolescentes, las cuales pretenden involucrar a estos grupos en “juegos” o “tendencias” que buscan, como fin último, generar procesos de autoviolencia. En Ecuador, el caso de “la ballena azul” fue uno de los que más alerta y conmoción causó.

El psicólogo Luis Rojas, experto en conducta infantil, escribe lo siguiente al respecto:

El ser humano necesita 21 días para modificar un hábito e, incluso, una creencia a nivel inconsciente. Por lo que, sin darse cuenta, esos niños van perdiendo la distancia que pudieran haber tenido los primeros días del juego y finalmente el cerebro no distingue entre fantasía y realidad. Hay descargas de dopaminas y adrenalina, y continuar con el desafío perverso produce placer (...)²

Para saber qué pasa en nuestros hogares, la mejor fórmula es la comunicación. Esta, de la mano de la confianza, nos dirá si algo no está bien encaminado, permitiéndonos, como adultos responsables, actuar de manera asertiva y rescatar al menor antes de que “el juego” lo envuelva.

Ahora bien, ¿cuándo, en realidad, debemos

preocuparnos? Como se habló antes, una de las señales de alarma es cuando la persona destina sus horas de sueño a la conexión en redes sociales, pues su cerebro continúa alerta. De esa manera, se aleja del descanso corporal y mental que es fundamental para el buen desempeño diario.

Posteriormente, este mal hábito desencadena una red flag más: la ansiedad. La respiración acelerada, el aumento del ritmo cardíaco y la sudoración se presentan ante la imposibilidad, por cualquier motivo, de acceder a estas redes. Estas señales indican que se debe intentar controlar su uso.

Muchas veces, este trastorno viene acompañado de depresión. El poder que las redes sociales ejercen sobre los estados de ánimo de los usuarios es grande. Una imagen, un comentario o una interacción pueden modificarlos de forma rápida. En un intento por estar a la moda, abrimos paso a un sube y baja de emociones que se apodera de todo nuestro ser y del que difícilmente se podrá salir.

"En ese afán por chequear cada segundo, de manera automática, las publicaciones en redes, el tiempo pasa sin que nos demos cuenta."

La autoestima, por su parte, se ve seriamente afectada. En especial, cuando se trata de Instagram, donde las imágenes y su perfección son el lenguaje usado. Tener ese estímulo constante nos hace sentir inadecuados. Nos hace pensar que no encajamos. Sobre todo, nos hace querer enseñar al mundo —con el fin de alcanzar likes o comentarios positivos— lo felices que estamos o lo bien que nos sentimos, aunque eso no sea una realidad. El rol de la autoimagen juega un papel muy importante en nosotros. Nos permite creer ciegamente en lo que podemos y debemos hacer o nos hace autosabotearnos.

Cabe señalar que la preocupación por la relación entre redes sociales y salud mental no es un tema nuevo. Ya se han ejecutado acciones que intentan minimizar los impactos mencionados. En Instagram, por ejemplo, la sensación de competición disminuye gracias a la opción de eliminar el conteo

de los ‘me gusta’. Además, si se buscan los hashtags “ansiedad” o “depresión”, la aplicación despliega un mensaje que ofrece ayuda mediante una red confidencial y gratuita.

Más allá de lo que las propias aplicaciones pueden hacer frente a la problemática, nos debemos preguntar cómo evitar los efectos negativos de las redes sociales. A continuación, algunas recomendaciones:

- Lo principal es manejar el contenido que consumimos. Es decir, no interactuar con temáticas tóxicas o enfermizas.
- Evitar las alertas o notificaciones de publicaciones.
- Poner límites al uso de redes para las relaciones interpersonales y procurar las interacciones cara a cara.
- Tomar consciencia de lo que hacemos y de nuestras emociones: Una vez que revisemos nuestras redes sociales, valdría la pena preguntarnos qué nos hacen sentir.
- Preguntarnos por qué nos conectamos: debemos procurar que haya una intención clara. Que nos conectemos porque queremos hacerlo y porque nos aporta algo positivo.
- Desintoxicarnos: tomarnos un día o una semana de descanso de las redes sociales marca la diferencia. Aprovechemos para pasar tiempo con los nuestros o simplemente con nosotros mismos.

"Cada día que pasa, la virtualidad nos atrae de una manera desmedida y el mundo globalizado nos empuja a ser partícipes activos de tal o cual red social."

Pensemos, por un momento, si el tiempo que pasamos conectados reemplaza a lo que tenemos frente a nosotros; a lo que hemos construido a pulso o a las oportunidades que nos ofrece la vida. Pensemos si realmente estamos dispuestos a perderlo todo o a cambiarlo todo con base en un mundo irreal. Más allá de los criterios de expertos y de las estadísticas, nosotros somos los verdaderos responsables de cuidar nuestra salud mental.

Cada día que pasa, la virtualidad nos atrae de una manera desmedida y el mundo globalizado nos empuja a ser partícipes activos de tal o cual red social. Esto hace que la lucha por encontrar un equilibrio sea una tarea titánica que tenemos que enfrentar para salvaguardar nuestra integridad emocional. El camino no es fácil, pero más vale transitarlo que enfrentar el desenlace.

Hay que entender algo de lo que pocos hablan. La conectividad virtual llegó para quedarse. Es una herramienta muy solicitada, sobre todo, en el campo laboral. Por eso, el afán no es satanizar a las redes sociales, pues existen plataformas que proporcionan grandes beneficios para el aprendizaje, la creatividad y la autoexpresión. La cuestión es saber manejar estas redes y darles una oportunidad de buena convivencia.

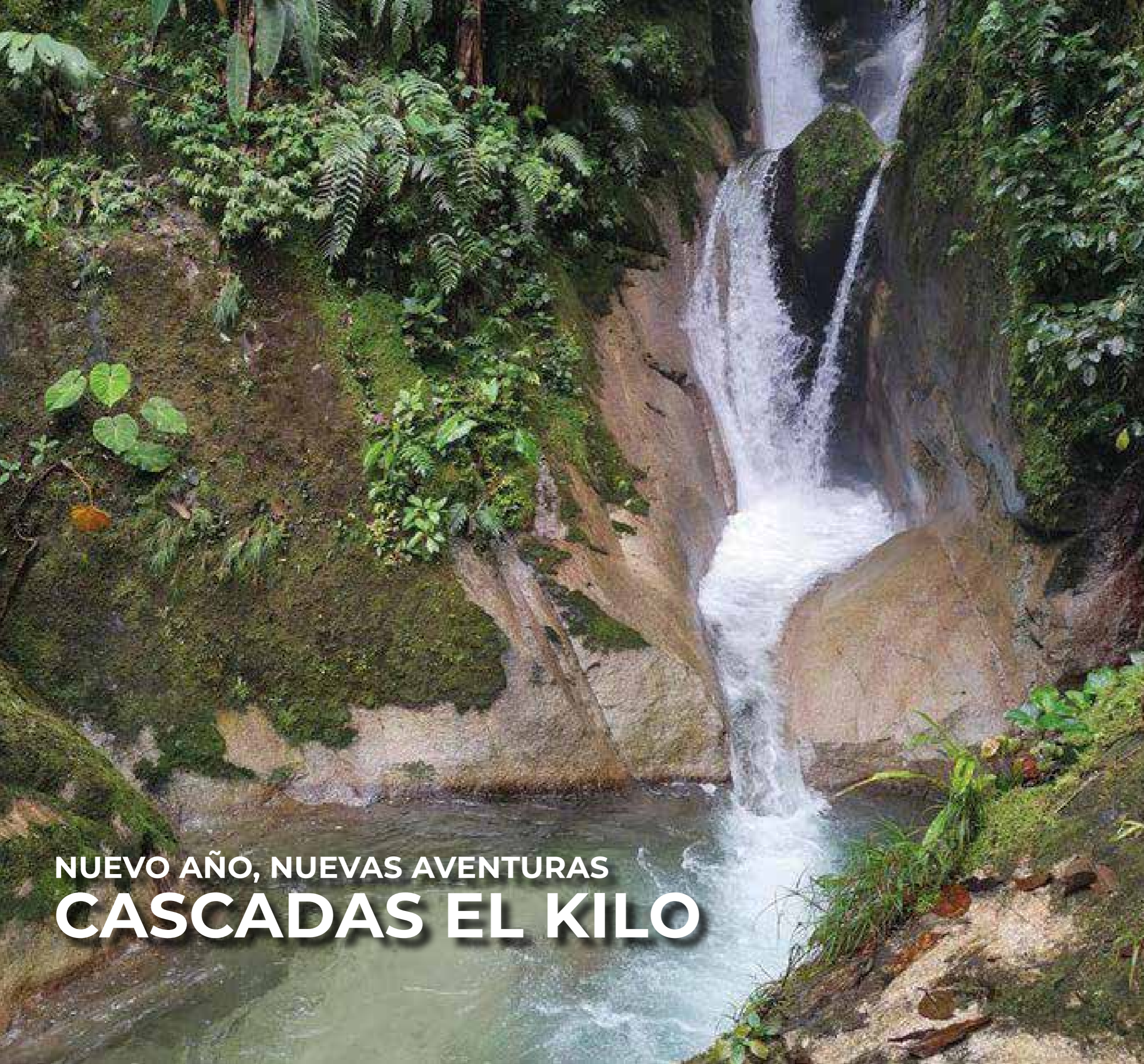
Este buen manejo, además de darnos la sabiduría para que coloquemos a la vida virtual de forma paralela a la real, nos hará enfrentar el mundo maravilloso que de verdad anhelamos. Pero este solo puede materializarse si comprendemos que quienes debemos poseer el control de nuestra existencia somos nosotros mismos, si nos damos cuenta de que el hecho de no saber quién está del otro lado de la pantalla puede convertirse en un peligro y en un conflicto.

Las consultas psicológicas relacionadas con estos temas están abarrotadas. Lo preocupante es que, a medida que pasa el tiempo, los jóvenes y niños afectados son cada vez de menor edad. La desinformación puede escalar, de tal manera, que creemos saber y conocer todo. Sin embargo, nunca está de más dar un paseo para analizar casos, para ver realidades, para aprender de ellas sin juzgar y para tener una experiencia propia que genere verdaderos cambios.



Mgtr. María Gabriela Rubio
Psicóloga Educativa

¹ Los adolescentes y las redes sociales. Ministerio de Educación de la Nación, Escuela y medios, 2010.
² Cfr. <http://www.lavanguardia.com/vida/20170515/422588451999/ballena-azul-juego.html>.



NUEVO AÑO, NUEVAS AVENTURAS CASCADAS EL KILO

El 2023 fue un año inolvidable. Estuvo lleno de gratas experiencias, buenos recuerdos y grandes viajes. Sin embargo, este 2024 también viene cargado de oportunidades emocionantes para explorar el mundo, para conocer lugares recónditos y para sumergirse en experiencias enriquecedoras. Los problemas que atraviesa el país han hecho que experimentemos un retroceso en muchos sentidos, pero las restricciones de viaje empiezan a disminuir. El año nuevo trae la posibilidad de redescubrir destinos soñados; de perderse en pueblos mágicos, de relajarse en playas de aguas cristalinas y de adentrarse en impresionantes paisajes naturales. Todo eso representa la oportunidad de crear memorias inolvidables y de construir conexiones culturales que perdurarán a lo largo del tiempo.

Las posibilidades son infinitas: desde explorar los encantos de los destinos menos conocidos hasta sumergirse en pintorescos festivales nacionales. El año nuevo es un libro en blanco, listo para llenarse de aventuras. Y una aventura que no te puedes perder es visitar el cantón Baños, provincia de Tungurahua, y las joyas escondidas que se encuentran en la vecina provincia de Pastaza.

La cascada El Kilo está a 30 minutos de Baños de Agua Santa y a 10 minutos de Mera, provincia de Pastaza. Está escondida entre la exuberante vegetación de la región, en la vía Baños-Puyo. Es un espectacular spot natural que atrae a turistas locales y extranjeros, pues ofrece una experiencia única de conexión con la naturaleza y un escape rejuvenecedor lejos del bullicio cotidiano. Acceder a la cascada es muy sencillo, aunque hay que tener precaución pues la entrada está en medio de la carretera. Existe una zona de parqueo seguro (por un precio de USD1 los visitantes pueden dejar sus vehículos durante el tiempo que necesiten) y la entrada cuesta USD 2 por persona. Un sendero rodeado de naturaleza conduce a la cascada (la caminata dura de seis a nueve minutos), la cual se despliega de forma majestuosa y crea tres impresionantes caídas. La frescura y pureza del agua fría añaden un toque mágico al lugar.

Este maravilloso destino, en medio del bosque tropical, es un espacio único para descansar, meditar y olvidarse de los problemas. Los visitantes pueden explorar senderos que serpentean por la frondosa vegetación y observar aves o simplemente contemplar el paisaje. Dada su importancia ecológica, conservar la cascada El Kilo es fundamental. Los dueños del lugar trabajan arduamente para preservar este tesoro natural e implementan medidas de sostenibilidad que garantizan que las generaciones futuras puedan disfrutar de su esplendor.



Gisbell Asanza
Periodista y creadora de contenido
@gisaventura_

OLIMPIADAS ESPECIALES ECUADOR:

cerramos un año de grandes logros y recibimos los retos del 2024

Con Olimpiadas Especiales Ecuador hemos trabajado durante 44 años para brindar una mejor calidad de vida a personas con discapacidad intelectual. Realizamos esta labor a través del deporte —que es nuestro principal eje de desarrollo—, sin olvidar otros campos, como la salud, la educación y lo social.

"En la actualidad, Olimpiadas Especiales Ecuador ayuda a más de 21.000 personas —y a sus respectivas familias—."

En la actualidad, en Olimpiadas Especiales Ecuador ayudamos a más de 21.000 personas —y a sus respectivas familias—. Este trabajo se realiza en 21 provincias del país, ya que queremos lograr una sociedad inclusiva, que acepte, integre, respete y admire a las personas con discapacidad.

En 2023 la organización tuvo grandes retos. Estos nos motivaron y nos permitieron posicionar nuestro trabajo y nuestra marca como una entidad que siempre busca superarse. Sin duda, la actividad más importante fue nuestra participación en los Special Olympics World Games Berlín 2023. Este es el evento para personas con discapacidad más grande del mundo. Más de 7000 deportistas de 192 países estuvieron presentes y compitieron en 23 deportes. Ecuador participó en atletismo, ciclismo, natación y gimnasia, y obtuvo grandes resultados que nos llenan de orgullo. Agradecemos a los 18 atletas, siete entrenadores, dos directivos y un médico, quienes lograron las siguientes hazañas:



Siete medallas de oro, 11 de plata, 11 de bronce.

- Es la primera vez que alguien con síndrome de Down fue el atleta más destacado: la gimnasta Andrea Ponce logró dos medallas de oro, una de plata y una de bronce.
- La mayoría de quienes participaron fueron, por primera vez, mujeres.
- Se lograron medallas en las pruebas con el más alto nivel de competencia: 10k en atletismo, 25k en ciclismo, 800 m en natación y nivel 4 en gimnasia, entre otras.
- 18 deportistas, de 13 provincias, representaron a Ecuador; una verdadera selección nacional.

Hubo, además, otros momentos de alegría en 2023, los cuales nos ayudan a seguir adelante. Por ejemplo, organizamos juegos provinciales en más de 14 provincias. De esos juegos salieron los deportistas que participarán en la cita nacional de 2024. Además, estamos en conversaciones para operar

en dos provincias más. Esperamos que en este año se adhieran a nuestro movimiento, lo que elevaría nuestro alcance nacional (estaríamos en 23 de 24 provincias).

Durante todo el año hemos proporcionado un entrenamiento continuo en varias provincias. A nivel nacional hemos brindado entrenamientos virtuales semanales, los cuales tienen un gran número de participantes. Este número ha crecido tanto, que estamos capacitando a nuestros atletas en otras áreas, las cuales, sin duda, son de gran ayuda. Gracias a convenios con entidades educativas brindamos charlas de salud, clases de cocina y clases de inglés, entre otras cosas.

Nuestra labor no puede parar; tenemos grandes retos para 2024. Sin duda, lo más importante es organizar los XXII Juegos Nacionales de Olimpiadas Especiales. Es un gran orgullo y un gran factor motivacional que haya tres provincias que quieran

organizar esta competencia, la cual se realizará en junio y servirá como clasificatoria para los IV Juegos Latinoamericanos de Olimpiadas Especiales Paraguay 2024. Esta cita será en octubre y esperamos tener una delegación de, al menos, 40 deportistas.

Cerramos otro año lleno de logros, de alegrías y de satisfacción. Lo cerramos renovando el compromiso de hacer más por los demás, de llevar una bandera de solidaridad para las personas con discapacidad. Sin embargo, también empezamos el 2024 ondeando la bandera de autogestión, la cual nos permite ser autónomos gracias a nuestro trabajo y al apoyo de las empresas y de las entidades que creen en nosotros.

"Sin duda, la actividad más importante fue nuestra participación en los Special Olympics World Games Berlín 2023."



"Renueva tu Energía:

Comienza el 2024 con un Estilo Fitness Imparable"

El inicio de un nuevo año es la ocasión perfecta para redefinir y reafirmar nuestro compromiso con un estilo de vida saludable y activo. En este 2024, te invitamos a explorar estrategias prácticas y recursos que transformarán tu cuerpo y mente, llevándote hacia un bienestar físico y mental duradero. Desde entrenamientos eficientes hasta consejos de alimentación y una actitud positiva, descubre cómo iniciar un viaje hacia un estilo de vida imparabile.

Entrenamientos Eficientes: Más Corto no Significa Menos Efectivo

Vivimos en una era donde el tiempo es un recurso valioso. Descubre la efectividad de los entrenamientos cortos, como el HIIT (entrenamiento en intervalos de alta intensidad). Sesiones de 10, 20 o 30 minutos, adaptadas a tu nivel de condición física, no solo ahorran tiempo sino que también brindan resultados notables. Explora canales de YouTube populares como "FitnessBlender" o "The Body Coach" para acceder a rutinas de alta intensidad que se ajustan a tu horario y objetivos al igual que canales como "Sergio Peinado",

"Fausto Murillo", "Gym Virtual" "Ale Estefanía" son canales donde tienen calendarios de entrenamiento dependiendo de tu objetivo y sobre todo ajustándose a tu tiempo.

Alimentación con Placer y Moderación: Disfruta Este Mes, Comienza con Actitud en el 2024

La alimentación equilibrada es clave para un estilo de vida saludable. Disfruta de tus platos favoritos sin restricciones excesivas y aprende a equilibrar indulgencias con elecciones nutricionales informadas. Aplicaciones como "MyPlate" "MyFitnessPal", "Fitia" pueden ayudarte a hacer un seguimiento de tu ingesta calórica y a crear platos coloridos y nutritivos. La clave está en la moderación y la consciencia en tus elecciones alimenticias.

Aprender a Comer: No se Trata de Dejar de Comer, Sino de Comer con Consciencia

La nutrición desempeña un papel fundamental en el rendimiento físico y mental. Adopta una alimentación consciente, prestando atención a las señales de tu cuerpo. Incluye los 3 macronutrientes: proteínas, carbohidratos y grasas. Mantente hidratado.

Incorpora el método del Plato: Construyendo Comidas Equilibradas

El método del plato es una herramienta sencilla y visual que ayuda a garantizar que tus comidas sean equilibradas y nutritivas. Al dividir un plato en secciones proporcionales para diferentes grupos de alimentos, este método facilita la creación de comidas balanceadas. Aquí te explicamos cómo aplicar este método:

- **Proteínas Magras (25% del Plato):** La primera sección del plato se dedica a las proteínas magras. Esto puede incluir pollo a la parrilla, pescado, carne magra, huevos, tofu o legumbres. Estas opciones son ricas en proteínas esenciales para la reparación y el crecimiento celular.
- **Vegetales Coloridos (50% del Plato):** La mitad del plato se llena con una variedad de vegetales coloridos. Cuanto más colorido, mejor, ya que diferentes colores indican una variedad de nutrientes. Los vegetales son una excelente fuente de vitaminas, minerales y fibra. Verduras de Hojas verdes: Espinacas, Kale (col rizada), Lechuga romana, otros como brócoli, pimientos, tomates, zanahorias, cebollas, ajos, remolacha, nabos, champiñones.
- **Carbohidratos Complejos (25% del Plato):** La tercera sección se destina a los carbohidratos complejos. Opta por opciones integrales como

arroz integral, quinoa, papas o legumbres tales como lenteja, frijoles negros, garbanzos, guisantes verdes. Estos carbohidratos proporcionan energía sostenible y fibra.

- **Grasas Saludables (Adiciones Moderadas):** Aunque no ocupa una sección específica, las grasas saludables se añaden de manera moderada. Puedes incluir aguacates, frutos secos como nueces, almendras, semillas de girasol, calabaza o aceite de oliva en tus ensaladas, basta con una cucharadita. Estas grasas son esenciales para la absorción de ciertos nutrientes y el funcionamiento adecuado del cuerpo.
- **Hidratación:** Acompaña tu comida con agua o infusiones sin azúcar para mantener la hidratación. Evita las bebidas azucaradas y las altas cantidades de cafeína.

Opción de comida: Tips de cómo armar tu menú diario

Elige la proteína de tu preferencia, carbohidratos de preferencia complejos para mantenerte saciado durante horas, fuente de grasa y vegetales en cada comida.

Desayuno: Avena cocida 40 g con leche o agua.

Rodajas de plátano media unidad.

Puñado de nueces o almendras.

Almuerzo: Wrap o burrito con Vegetales

Tortilla integral.

Pavo en lonjas delgadas o pollo demenuzado.

Hojas de espinaca.

Tomate, aguacate y pepino en tiras.

Mostaza o yogur griego como aderezo.

Merienda: Yogur con Frutas y Frutos Secos

Yogur natural o griego.

Rodajas de kiwi y fresas.

Puñado de almendras o nueces.

Cena: Salmón al Horno con Quinoa

Filete de salmón al horno con limón y hierbas.

Quinoa cocida.

Espárragos o brócoli al vapor.

Actitud Positiva: Pequeños Pasos, Grandes Resultados

Enfócate en metas pequeñas y celebra cada logro, independientemente de su magnitud. Construye hábitos sostenibles con paciencia y establece objetivos realistas. La mentalidad positiva te mantendrá motivado y emocionado por tus progresos a lo largo del año. Recuerda que no estás persiguiendo la perfección, sino el progreso constante. El proceso de transformación personal no solo implica cambios físicos, sino también una evolución en tu mentalidad. Es aprender a disfrutar del viaje, abrazar la paciencia y encontrar la gratificación en cada pequeño logro. Mantén viva la llama de tu motivación interna, esa chispa que te impulsó a dar el primer paso.

Recuerda por qué lo haces

En este camino, es crucial mantenerte enfocado en tu "por qué". ¿Por qué estás comprometido con este cambio? La respuesta reside en tu bienestar, en tu deseo de vivir una vida plena y saludable. A medida que te enfrentas a desafíos y momentos de duda, recuerda que no estás solo. Muchos han recorrido este camino antes que tú, superando obstáculos y redefiniendo sus vidas. Tu bienestar es una inversión que vale la pena, y cada elección saludable te acerca un poco más a la mejor versión de ti mismo.

La Importancia del Descanso y la Recuperación

No subestimes el papel del descanso en tu viaje fitness. Duerme lo suficiente para permitir que tu cuerpo se recupere y regenere. Prioriza un ambiente adecuado para el descanso, evitando la activación de la hormona de la ansiedad por dulces, cuando no duermes lo suficiente se activa esta hormona y hace que sientas ansiedad por picar generalmente alimentos procesados altos en azúcares o grasas saturadas, duerme mínimo 7 horas que es lo recomendable; en adultos de 7-9 horas diarias, algunas personas pueden sentirse mejor con más o menos horas de sueño Mantener una rutina de sueño regular asegurándose de obtener suficiente descanso crucial para la salud física y mental a lo largo de la vida. Incorpora prácticas de recuperación como estiramientos y yoga en casa para mantener un equilibrio entre esfuerzo y recuperación.

Incorpora la Tecnología en tu Rutina

La tecnología puede ser tu aliada en el camino hacia un estilo de vida más saludable. Utiliza aplicaciones de seguimiento de fitness, dispositivos de actividad y plataformas en línea para acceder a entrenamientos guiados y llevar un registro de tu progreso. Descubre canales de YouTube y aplicaciones de nutrición que faciliten tu camino hacia una vida más saludable.

Este año, marca el comienzo de un estilo fitness imparabile. Cada pequeño paso cuenta, y este 2024 es tu oportunidad para transformar tu cuerpo y mente. Eleva tu energía y disfruta de un año lleno de bienestar físico y mental. ¡El viaje hacia un nuevo tú comienza ahora!



Emily Bermeo Herrera
Entrenadora Deportiva

COMUNIDAD .ec

Inicia este 2024 teniendo tu página .ec y llega a más clientes. Te presentamos algunas empresas que pueden guiarte en tu viaje de transformación digital.

Kyrios

Transformación digital personalizada

Humaniza la tecnología junto a Kyrios, una empresa que impulsa el éxito de tu negocio con soluciones tecnológicas personalizadas e innovadoras.

Descubre sus servicios en

<https://kyrios.ec>



IDEASGROUP

Soluciones innovadoras

IDEASGROUP se especializa en integrar soluciones de capacitación y consultoría diseñadas a la medida de sus clientes.

Conoce todos sus servicios en:

<https://ideagroup.com.ec>



Binaria IT Services

Planeación estratégica top

Binaria IT Services brinda asesoría para la planeación estratégica, así como un despliegue de soluciones tecnológicas de alto valor.

Encuentra su gama de productos en:

<https://binaria.com.ec>



Auconsis

Soluciones empresariales al alcance

Auconsis se especializa en el desarrollo de software y de herramientas tecnológicas para brindar soluciones empresariales que estén al alcance de todos los sectores productivos del país y de la región.

Descubre sus ofertas en:

<https://auconsis.com.ec>



PrensaEc.. ¡Somos noticia!





DOMINIOS ECUADOR
Junto a ti, en la evolución digital

Por un
2024
DIGITALIZADO **ec**

ec Dominios **Web**



ec Certificados **SSL**



ec Correo



ec Diseño **Web**



ec Hosting

INGRESA AHORA

www.dominiosecuador.ec



Líder en la prestación de **servicios digitales**