

# IDENTIDAD .ec



Buscador unificado de dominios:

## **PROMOVIENDO**

la transformación digital en la región

Entrevista a:

### **BOTANIA**

### **LA SOSTENIBILIDAD**

y el camino hacia el futuro

Entrevista con:

### **EL TEATRO BOLIVAR**

Descubriendo la magia de la

### **LAGUNA AMARILLA Y LA LAGUNA AZUL**

Desarrollado por:

## **NIC.ec**

# Identifica tu web

con un **.ec**

Ser único,  
es ser diferente



**www.**

**.ec**

# CONTENIDO

## 4 CARTA DEL EDITOR

Sección especial para nuestros queridos lectores donde compartimos nuestras perspectivas y opiniones sobre temas relevantes.

## 5 ENTREVISTA A EMPRESAS .EC

Botania: el poder de la naturaleza para una piel radiante.

## 8 ARTÍCULO CENTRAL

Buscador Unificado de Dominios: Promoviendo la transformación digital en la región.

## 10 PERSONAJES

El Teatro de Quito  
Confesiones de un Amante del Arte y Aprendiz de Todo.

## 14 ARTÍCULO ACADÉMICO

La sostenibilidad y el camino hacia el futuro.

## 16 ARTÍCULO TECNOLOGÍA EDUCACIÓN

El Poder de los Videojuegos en la Educación.

## 18 EDUCACIÓN FINANCIERA

10 Recomendaciones Claves para Rentabilizar tu Negocio.

## 20 SALUD

Avances de la Tecnología en la Fisioterapia ¿Qué nos Espera?

## 22 DESTINO

Descubriendo la magia de la Laguna Amarilla y la Laguna Azul con Carlos 'Kalin' Espín.

## 24 RESPONSABILIDAD SOCIAL

Transformación Personal hacia un Futuro Prometedor.

## 26 ESTILO DE VIDA

La Meditación: Un Camino hacia el Bienestar Integral.

## 28 RECOMENDACIONES

Comunidad .ec.

Edición No. 19,  
JULIO 2024

Dirección General  
Lorena Villagómez Cabezas

Edición  
Dominick Campos

Colaboradores

LACTLD  
Blasco Peñaherrera  
Edison Molina  
Roberto Camana  
Ingrid Reinoso  
Soledad Serrano  
Carlos Espín  
Marcela Grijalva

Diseño  
Diana Andrago

Fotografía  
www.envato.com  
www.freepik.es

## CRÉDITOS

Copyright. Reservados todos los derechos 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 académico y como fuente de investigación.

# EDITORIAL

Con gran emoción, les damos la más cordial bienvenida a nuestra edición de julio, donde disfrutarán de un fascinante recorrido por un mundo de conocimiento y diversidad. Esperamos que disfruten cada uno de los artículos que inspiran, informan y entretienen.

En esta edición, Marielisa Márquez nos invita a conocer el fascinante mundo de los productos de Botania, mientras que LACTLD nos trae información sobre el buscador unificado de dominios, proporcionando una visión actualizada sobre la gestión de nombres de dominios en Internet.

Además, exploramos la historia y resurgimiento del icónico Teatro Bolívar, gracias al artículo compartido por Blasco Peñaherrera. Desde el ámbito académico, Edison Molina de la UCE nos ofrece una mirada esclarecedora sobre la sostenibilidad.

Por otro lado, Roberto Camana nos muestra cómo la educación y los videojuegos pueden ir de la mano. Ingrid Reinoso comparte consejos prácticos de finanzas para emprendedores mientras exploramos los avances tecnológicos en el campo de la fisioterapia con Kinesisft.

Sumérgete en una experiencia visual con Carlos Espín, quien nos lleva en un viaje único a la Laguna Azul y Amarilla, invitándonos a explorar la belleza natural del mundo. Además, descubre la inspiradora labor de la Fundación Mujeres Reales, a través de los relatos de Linda Romero.

Por último, Marcela Grijalva nos cuenta sobre lo fascinante que es la práctica del yoga y sus beneficios para la salud física y mental, gracias a los conocimientos que ha adquirido a lo largo de los años.

¡No te pierdas estos apasionantes artículos que te informarán, inspirarán y te llevarán a nuevas perspectivas!

**NIC.ec**



## Botania

el Poder de la Naturaleza para una Piel Radiante

*"Desde sus inicios, Botania ha apostado por la innovación y la calidad, siendo pioneros en la comercialización de productos como el shampoo artesanal. Esta visión vanguardista les ha permitido destacarse en un mercado saturado, consolidando su posición como referentes en el segmento de la cosmética natural."*

El secreto detrás de Botania se establece en una fusión única entre la pasión por la naturaleza y el compromiso con la salud dermatológica. Marielisa Marques, la visionaria detrás de esta marca, comparte con nosotros el viaje que la llevó a crear un proyecto tan inspirador que ha conquistado a muchas mujeres.

Botania se ha convertido en una opción confiable para quienes buscan cuidar su piel y cabello de manera natural y efectiva. Con una historia personal marcada por los desafíos de la piel, Marielisa se lanzó a la búsqueda de soluciones que aliviaran sus propios problemas y que fueran respetuosas con el medio ambiente.



**Marielisa Marques**  
Propietaria de Botania

La clave de su éxito radica en su enfoque meticuloso hacia la formulación de cada uno de los productos que con amor y pasión han sido creados.

Marielisa dedicó horas a investigar las propiedades medicinales de diversas hierbas y a colaborar estrechamente con expertos en el campo de la salud de la piel. Sin embargo, lo más impresionante es que ella misma probó cada producto, asegurándose de que cumpliera con los estándares más exigentes antes de ser lanzados al mercado.

Pero, ¿cuál es el secreto detrás de la efectividad de Botania? Marielisa nos revela que reside en la calidad incomparable de sus ingredientes. Desde flores destiladas hasta aceites esenciales, cada componente es seleccionado con esmero, proveniente de plantaciones orgánicas tanto en Ecuador como en todo el mundo.

Este enfoque garantiza la máxima concentración de principios activos, lo que se traduce en resultados sorprendentes para la piel.

Pero el éxito no ha frenado a la mente brillante de Botania. Con la mirada puesta en el futuro, la empresa se propone expandir su presencia tanto a nivel nacional como internacional.

La incursión en nuevos mercados, como los Estados Unidos, Canadá y México a

través de plataformas como Amazon, es solo el primer paso hacia una expansión global más amplia.

Sin embargo, el objetivo de Botania va más allá de la mera expansión comercial. La empresa busca redefinir la forma en que se concibe y se comercializa la cosmética, por ello aspiran a convertirse en un modelo a seguir para otras empresas, tanto dentro como fuera del sector cosmético, inspirando un cambio hacia prácticas más responsables y éticas.

#### **¿Cuál es el producto más vendido de Botania y qué los hace únicos en el mercado?**

Botania destaca por su línea capilar y corporal, siendo los productos más vendidos el shampoo de Romero, el acondicionador y el desodorante en barra.

El shampoo de Romero se distingue por su infusión concentrada de esta hierba, conocida por sus propiedades naturales para prevenir la caída del cabello y promover su crecimiento.

Nuestro acondicionador, es elaborado con ingredientes vegetales libres de vaselina y aceites minerales, nutre profundamente el cabello, otorgándole brillo y controlando el frizz. Por su parte, nuestro desodorante en barra, completamente orgánico y sin

*"En su travesía empresarial, el financiamiento se presentó como su primera gran prueba. Optaron por el autofinanciamiento desde el principio, creciendo de manera orgánica al compás de la demanda de los productos."*

aluminio, utiliza una fórmula basada en ingredientes naturales que actúan como antimicrobianos efectivos para neutralizar el olor corporal.

#### **¿De qué manera Botania aborda la sostenibilidad en la industria cosmética, en términos de productos respetuosos con el medio ambiente?**

Para nosotros, la sostenibilidad es una prioridad indiscutible.

Nos enfocamos en implementar medidas para reducir las emisiones y estamos comprometidos con la protección del medio ambiente a largo plazo. Para minimizar nuestro impacto en la naturaleza, nuestro sector está trabajando activamente en el desarrollo de nuevos productos y fórmulas que utilizan ingredientes más amigables con el entorno.

Además, estamos adoptando procesos de producción con un bajo impacto ambiental y nos encontramos creando envases

más sostenibles mediante el ecodiseño y la promoción del reciclaje.

#### **¿Qué estrategias sostenibles han sido fundamentales para la expansión nacional y el fortalecimiento de la presencia de Botania?**

Para expandir nuestra presencia y alcance a nivel nacional, hemos establecido una tienda en línea automatizada. Esta plataforma no solo facilita la venta efectiva de nuestros productos, sino que también nos permite mejorar continuamente nuestro servicio al cliente.

Además, hemos establecido alianzas estratégicas con pequeños supermercados orgánicos, quienes han brindado la oportunidad de colocar nuestros productos en sus estantes, permitiéndonos así llegar a nuestro público objetivo de manera más efectiva. Esta colaboración ha sido fundamental en el crecimiento y reconocimiento de nuestra marca.

#### **¿Qué consejo le darías a otros emprendedores que están considerando iniciar su propio negocio en el campo de la cosmética natural?**

Una estrategia clave es enfocarse en desarrollar productos y fórmulas que ofrezcan soluciones efectivas para los problemas comunes de la piel y el cabello.

Esto implica utilizar ingredientes naturales, sustentables y no tóxicos para la salud. Además, es fundamental realizar

un exhaustivo estudio de mercado para comprender las necesidades del cliente. Una vez identificados los problemas y las oportunidades, se pueden crear prototipos y probarlos con familiares y amigos para obtener retroalimentación valiosa.

Asimismo, es esencial definir claramente el público objetivo y adaptar la comunicación para conectar de manera efectiva con ellos.

En resumen, Marielisa Marques no solo ha creado una línea de productos, sino una experiencia única. Con Botania, cada creación está impregnada del cuidado y la dedicación que Marielisa pondría en su propia piel, brindando así una solución confiable y efectiva para todos nosotros.



**Dominick Campos**  
Editora General

# Buscador de Dominios

• BETA VERSION •



*"Actualmente, hay más de 370 millones de dominios registrados a nivel global, abarcando diversas extensiones como .com, .net. El número de dominios registrados continúa creciendo constantemente a medida que más empresas, organizaciones y particulares establecen presencia en línea."*

en tiempo real de los nombres de dominio de LAC (con datos actualizados y de primera mano proporcionados directamente por los ccTLD) dando al usuario la oportunidad de elegir entre una amplia variedad de alternativas (incluyendo IDN) que podrían no haber sido consideradas ni conocidas de antemano.

Cuando un usuario envía una consulta sobre un nombre de dominio, el motor de búsqueda muestra tanto las opciones disponibles como las ya registradas en los ccTLD integrados. En el primer caso, los usuarios pueden encontrar en un solo lugar todas las extensiones disponibles para el nombre de dominio consultado. Los usuarios del Buscador de LACTLD siempre tienen la opción de ser redirigidos al sitio web de los ccTLD seleccionados para proceder con el proceso de registro o para consultar la información pública disponible sobre los dominios ya registrados. Así, el uso del Buscador Unificado de Dominios podría simplificar y añadir un canal adicional para el registro de nombres de dominio por parte de particulares, entidades, emprendedores y empresas locales, regionales o globales. La promoción de los nombres de dominio como eje inicial de las estrategias digitales brindará a todos los usuarios opciones alternativas (incluyendo IDN) para la expansión de sus actividades digitales.

Además, la iniciativa considera la existencia de brechas lingüísticas y digitales en términos de competencias y habilidades, por lo que el Buscador ha sido ideado desde su etapa más temprana abarcando la usabilidad del servicio y el multilingüismo propios de LACTLD, por lo que está disponible en español, inglés y portugués.

## Impacto en los ccTLD y en la transformación digital de la región

El Buscador Unificado de Dominios potencia la promoción de los nombres de dominio como uno de los ejes centrales de la presencia y actividad digital de usuarios y pequeñas y medianas empresas, promoviendo la transformación digital en la región.

En primer lugar, este proyecto es un servicio innovador y pionero en el ecosistema DNS, con un enfoque en los usuarios que buscan registrar nombres de dominio en los ccTLD de América Latina y el Caribe. Al ofrecer un nuevo «escaparate» único y unificado para comprobar la disponibilidad de registros de nombres de dominio, el Buscador simplifica y facilita las actividades de los registrantes. De este modo, contribuye al desarrollo y la innovación de los servicios de consulta del DNS disponibles en beneficio de la comunidad de Internet,

con especial atención en la región de América Latina y el Caribe.

En segundo lugar, el proyecto pretende promover el uso y registro de nombres de dominio bajo los ccTLD regionales. Al tener cobertura en toda América Latina y el Caribe, y mostrar los ccTLD de manera equitativa -independientemente de su tamaño y presencia-, el Buscador coloca a la región en un nuevo nivel de visibilidad y, a su vez, potencia el registro de nombres de dominio como punto de partida para el desarrollo de múltiples actividades, servicios y productos digitales, beneficiando así el desarrollo y evolución de los servicios que soportan los sistemas de identificadores únicos de Internet y, además, contribuyendo a la diversidad e inclusión digital en toda la región.

El Buscador Unificado de Dominios proporciona un servicio único y pionero con impacto global desde el punto de vista de los usuarios, pues centraliza de manera equitativa la información desplegada por los ccTLD, apuntando directamente hacia potenciales registrantes. De este modo, se espera que personas, entidades, emprendedores y empresas locales, regionales o globales puedan hacer uso del Buscador y obtener un canal facilitador para el registro de nombres de dominio en la región.

Teniendo una cobertura a lo largo de América Latina y el Caribe, y permitiendo que todos los ccTLD se integren al servicio, coloca novedosamente a la región en un nivel distinto de visibilidad y, a su vez, potencia el registro de nombres de dominio como un punto de partida para el desarrollo de múltiples actividades, servicios y productos digitales.

Este proyecto colaborativo ofrece mejoras en la gestión de los recursos y permite desarrollar servicios de valor agregado en términos de cooperación regional. Se busca reformular los mecanismos que tienen a disposición los usuarios para apropiarse de la presencia y de las estrategias digitales.

Por último, el Buscador Unificado de Dominios es un esfuerzo de colaboración sin precedentes impulsado por los ccTLD de América Latina y el Caribe. Los miembros de LACTLD han trabajado juntos para identificar las necesidades en la región, proponer una solución, formar un equipo para llevar a cabo la tarea (construir el Motor de Búsqueda desde cero), lanzarlo y, actualmente, encargarse de su administración y operación. Estos esfuerzos abarcan los aspectos técnicos del proyecto, las consideraciones políticas y legales (términos y condiciones del servicio y acuerdos de integración) y las actividades de divulgación (campaña digital para dar a conocer el servicio).

## Buscador Unificado de Dominios:

### Promoviendo la transformación digital en la región

LACTLD, la Asociación de ccTLD de Latinoamérica y el Caribe, lanzó el 6 de junio de 2023 el Buscador Unificado de Dominios en versión beta en el contexto de la Celebración del 25° Aniversario de la Asociación.

El Buscador ofrece un servicio de información centralizada en el sitio web de LACTLD que permite consultar la disponibilidad de inscripción de nombres de dominios en los ccTLD (dominios de nivel superior de código de país, como el .ec) de América Latina y el Caribe, presentando la totalidad de alternativas disponibles y registradas. Actualmente, hay 16 ccTLD integrados (.AR, .BR, .CL, .CO, .CR, .DO, .EC, .GP, .GT, .HN, .MX, .PE, .PR, .PY, .SV y .UY), que representan el 96% de todos los nombres de dominio inscriptos en los ccTLD de la región.

Se trata de un esfuerzo colectivo, regional y colaborativo que busca abordar desafíos regionales como la necesidad de contar con información centralizada, sistematizada y actualizada sobre la disponibilidad de nombres de dominio.

#### Impacto en los usuarios

Como iniciativa pionera y única en el ecosistema DNS desplegada por una Asociación de ccTLD, el Buscador Unificado de Dominios constituye un hito en América Latina y el Caribe, ya que atiende la necesidad de sistematizar información que actualmente se encuentra desagregada y ofrece a los usuarios un canal adicional para facilitar la búsqueda y el registro de nombres de dominio.

Para los registrantes, es una solución innovadora a una necesidad actual: hoy en día, para registrar varios nombres de dominio en los ccTLD de la región, los usuarios tienen que comprobar cada ccTLD individualmente. Aunque ya existen algunos motores de búsqueda, no están necesariamente centrados en la región y no todos los ccTLD de América Latina y el Caribe están representados. En este escenario, el Buscador intenta resolver estos problemas proporcionando disponibilidad de registro

*" Verificar un dominio es fundamental para validar la propiedad y el control del mismo, fortaleciendo así la credibilidad del sitio, protegiéndolo contra amenazas y facilitando el acceso a servicios como certificados SSL. Además, contribuye a reforzar la seguridad y la confianza de los usuarios al interactuar con tu página web."*

**Rocío de la Fuente**  
Gerenta General LACTLD



**Santiago Fernández Ruiz**  
Oficial de Comunicaciones



# El Teatro de Quito

## Confesiones de un Amante del Arte y Aprendiz de Todo

*"En 1960, el Teatro Bolívar, fue declarado parte del patrimonio cultural de la Humanidad, en aquella época Quito contaba con una buena cantidad de salas de cine y el Teatro Sucre ofrecía una variedad de espectáculos musicales y teatrales; sin embargo, el Teatro Bolívar, con su monumental edificación, su sala que contaba con dos mil cuatrocientas butacas, su impresionante hall de entrada y el Wonder Bar, que había sido inaugurado en la primera planta, era el lugar de preferencia y moda, para toda la sociedad quiteña, que disfrutaba de los cócteles y de los mejores ceviches de la ciudad.*

Sentía que mi corazón latía más fuerte mientras caminaba rápidamente por la calle Chile, rumbo al Teatro Bolívar. Cuando llegué, compré mi entrada en la coqueta boletería y entré entusiasmado al majestuoso hall de entrada de estilo Art Decó, me dirigí a uno de los ingresos, y al pasar por la pesada cortina de terciopelo -que es la última separación entre el mundo real y el de la mágica fantasía sentí un profundo estremecimiento por los recuerdos que vinieron a mi mente sobre las muchas historias que había escuchado a mis abuelos, padres, tíos y amigos, que vivieron la época de esplendor del colosal Teatro Bolívar.

Ingresé a la sala principal del teatro y fui testigo de una entusiasmada conversación entre los hermanos Mantilla con el arquitecto Augusto

Ridder, a quien confiaron la dirección de la construcción de la obra de arte, que fue diseñada por la firma Hoffman & Henon, ubicada en la norteamericana ciudad de Filadelfia "Mire arquitecto, dijo César Mantilla con firmeza, no escatime en nada, queremos que esta obra marque el inicio de una nueva era en nuestra ciudad. Esto no lo vemos tan solo un negocio, queremos que sea nuestro legado", al tiempo que su hermano Carlos asentía agregando que, en lo artístico, Quito debía estar a la altura de Lima y Bogotá, e inclusive de la bella Buenos Aires, asunto que fue música para los oídos de Augusto Ridder, arquitecto de la mayor parte de edificio patrimoniales no religiosos del Centro Histórico.

Corrían los años treinta y la conservadora capital, se había contagiado del ánimo mundial. Había poco tiempo para el entretenimiento ya que la crisis de los países a donde llegaban nuestras exportaciones se encontraban casi paralizadas por los efectos del coletazo de la Primera Guerra Mundial. Nuestro cacao, el mejor y de mayor demanda en Europa tenía dificultades que finalmente llevaron al debilitamiento de los grupos de poder de la Costa y al fortalecimiento de los empresarios serranos.

En nuestro país, las salas de cine servían de entretenimiento para la clase adinerada, que no faltaba al estreno de las películas que llegaban al país. Era costumbre que las familias acudan los domingos por la tarde al cine, y que los estrenos sean presentados en galas nocturnas en las que las damas vestían sus mejores vestidos, acompañados de caballeros que vestían sus fracs.

El Teatro Bolívar fue concebido para ser el mejor de la capital, con la perspectiva de que no fuera únicamente una sala de cine, sino para albergar obras de teatro, musicales, y conciertos de música. Es así como contrataron a los mejores profesionales y no repararon en adquirir adelantados equipos de proyección y sonido, luminarias, y todo lo necesario para garantizar la calidad y versatilidad del teatro al que le dieron el nombre del Libertador, para poner la vara en el más alto nivel posible.



Mientras recordaba todo lo relatado, fui testigo de otra escena: era el 15 de abril de 1933 y el Presidente de la República, Don Juan de Dios Martínez Mera, comentaba entusiasmado con su Ministro de Gobierno, la belleza de las tallas del maestro Neptalí Martínez, lo impresionante del Foyer, y la estupenda acústica del teatro, mientras esperaba junto a todo el gabinete y el cuerpo diplomático, las palabras de César Mantilla Jácome por la inauguración formal del Teatro Bolívar, el mejor del país.

Luego de la inauguración se estima que diez mil personas acudieron al Teatro aquella semana, para asombrarse con la monumental obra, que unía en armonía perfecta el neoclásico de su fachada con los elementos decorativos de sus columnas y las baldosas del Hall de entrada y el Foyer y mirar la película "El Signo de la Cruz" que fue la primera de cientos de estrenos de las mejores películas, que se proyectaron en el bello escenario, que fue concebido para llenar un espacio cultural en la ciudad y al mismo tiempo, enfrentar una emergencia suscitada por la decisión del dueño de la Cadena de Cines Quito de no publicar sus anuncios en el diario El Comercio, de propiedad de la familia Mantilla. "Si la decisión de la Cadena de Cines Quito es la de no publicar avisos en nuestro diario se mantiene, lo procedente es abrir nuestra propia cadena de salas de cine y utilizar a nuestro diario como medio de difusión" señalaba Carlos a su hermano, mientras ambos calentaban con sus manos sendas copas de coñac francés, mientras sobre el cenicero de fino cristal del escritorio, trazos de humo de habano danzaban hasta desaparecer.

Lo que comenzó como una agresiva estrategia empresarial, terminó siendo el proyecto de mayor atención y cuidado de los hermanos Mantilla, que se apersonaron del acometido, contratando a una de las mejores empresas de diseño del mundo y al más competente arquitecto de la época, para garantizar la belleza y funcionalidad del mejor teatro privado de nuestro país y la creación de todo un circuito de teatros y salas de cine denominado Empresa de Teatros y Hoteles de Quito.

Transcurrieron los años y de la depresión de los años treinta, el mundo entró -por poco tiempo- en una época de crecimiento económico y libertinaje en las principales capitales del mundo. En aquella época el cine tuvo especial adelanto en el que cambió el formato en el que se grababan las películas y aparecieron las divas que caracterizaron todo tipo de personajes que eran creados por un ejército de guionistas y dirigidos por talentos productores y directores artísticos. En nuestro país se sintió el cambio de la economía mundial, reflejado en un importante crecimiento de las exportaciones y una mejora sustancial de las cuentas nacionales. Dicha mejora incrementó a su vez el poder en las familias de la pujante clase media, que para sentirse a nivel de la aristocracia quiteña, no escatima en gastar elegantes trajes de gala y participar de todos los actos sociales, entre ellos la vista semanal al Teatro Bolívar, en el que también se había aperturado el Wonder Bar, un restaurante ubicado en la segunda planta del teatro, que rápidamente se convirtió en el lugar de moda de las más bellas y distinguidas damas, acompañadas por elegantes caballeros con quienes alegres departían en una pasajera nube de opulencia y felicidad.

Llegaron los años cuarenta y en Europa se encendió la chispa de la Segunda Guerra Mundial, entre Alemania, herida por el castigo desproporcionado de sus vecinos, que encuentra en un carismático y perverso líder, la ruta para recuperar el orgullo de un pueblo que había sido golpeado una y otra vez. La invasión de las fuerzas alemanas a Austria y posteriormente a Polonia, obligan a Francia, Gran Bretaña y la Unión Soviética a crear un frente para repeler los avances alemanes en Europa, África y Asia. Pronto se unen al frente alemán Italia, Japón y una astuta España en donde acababa de culminar una dolorosa guerra civil. El bombardeo japonés al puerto de Pearl Harbor acaba de convencer al Presidente norteamericano Roosevelt de enviar sus tropas, y luego de una serie de tenebrosas batallas, los aliados finalmente toman control de Europa. Con el fin de poner fin a la guerra del Pacífico, por primera ocasión se utilizaron dos

*"En nuestro país, las salas de cine servían de entretenimiento para la clase adinerada, que no faltaba al estreno de las películas que llegaban al país. Era costumbre que las familias acudan los domingos por la tarde al cine, y que los estrenos sean presentados en galas nocturnas en las que las damas vestían sus mejores vestidos, acompañados de caballeros que vestían sus fracs. "*

bombas atómicas que destruyeron por completo las ciudades de Hiroshima y Nagasaki en Japón. La guerra termina e inicia un largo período en el que el mundo vive una bipolaridad, entre las dos principales potencias: los Estados Unidos y la Unión Soviética, cosa que influye de manera trascendental en todas las expresiones artísticas.

En nuestro país, el doctor José María Velasco Ibarra había sido elegido Presidente de la República, con lo que se marca el inicio del populismo en nuestro país, el "profeta" como llamaban al Dr. José María Velasco Ibarra, por su capacidad por adelantarse a los acontecimientos políticos, se convierte en un asiduo visitante del teatro Bolívar, en donde ocupaba el palco Presidencial junto a su amada esposa Doña Corina Parral de Velasco Ibarra, dama culta y amante de las artes.

En los años cincuenta y sesenta, Quito tuvo un crecimiento lógico, apareciendo barrios nuevos hacia el norte, hasta la hacienda "La Carolina" en donde se había construido un hipódromo frecuentado los fines de semana. La Mariscal se convirtió en el barrio de preferencia de las clases pudientes, en donde se construyeron amplias casas con jardines y calles empedradas; sin embargo, las actividades financieras y comerciales se mantuvieron en el Centro Histórico.

En 1960, el Teatro Bolívar, fue declarado parte del patrimonio cultural de la Humanidad, en aquella época Quito contaba con una buena cantidad de salas de cine y el Teatro Sucre ofrecía una variedad de espectáculos musicales

y teatrales; sin embargo, el Teatro Bolívar, con su monumental edificación, su sala que contaba con dos mil cuatrocientas butacas, su impresionante hall de entrada y el Wonder Bar, que había sido inaugurado en la primera planta, era el lugar de preferencia y moda, para toda la sociedad quiteña, que disfrutaba de los cócteles y de los mejores ceviches de la ciudad.

Pasaron los años, la ciudad creció sin planificación, la actividad financiera y comercial se trasladó al norte y el Centro Histórico quedó para la visita de turistas y comercios minoristas, a pesar de que el Palacio de Carondelet, sede del Ejecutivo; el Palacio Arzobispal, sede de la iglesia católica; y el Palacio Municipal, se mantuvieron y con ello una cantidad de pequeños restaurantes para atender a la burocracia que labora en el sector.

En el año 1983 Teatro es alquilado a una empresa únicamente para la proyección de películas, que lo devuelve diez años después destruido. Gracias a un préstamo se reconstruyó el edificio, entra en operación, pero lamentablemente, el 8 de agosto de 1999, una fuga de gas de un local de comida que ocupaba uno de los locales del teatro causó un dantesco incendio que, muy a pesar de los esfuerzos de los bomberos, acabó con el setenta por ciento del maravilloso teatro, ocasionando la consternación de toda la ciudad.

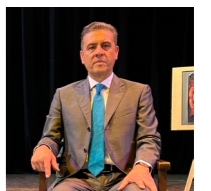
Los dueños del teatro no se dieron por vencidos y se acuñó la frase "El Teatro no ha muerto, solo se incendió" con el apoyo del Fondo de Salvamento, el World Monument Fund, los gobiernos belga y alemán, y muchas donaciones particulares de personas que amaban el Teatro Bolívar y la producción de eventos que se organizaban al descubierto, ya que el techo se destruyó por completo, se logró nuevamente levantarlo altivo. Así en el 15 de abril de 2002 se crea la Fundación Teatro Bolívar, que hasta la actualidad se ha hecho cargo de mantener de modo excepcional el inmueble, organizando una infinidad de obras de teatro, danza y conciertos de música, bajo la apasionada y acertada dirección de Rosa Victoria Pardo Noboa.

Terminé de correr el pesado terciopelo y escuché las melódicas notas de una de las canciones que me han acompañado siempre:

*Necesito alguien que me emparche un poco  
Y que limpie mi cabeza  
Que cocine guisos de madre, postres de abuela  
Y torres de caramelo  
Que ponga tachuelas en mis zapatos  
Para que me acuerde que voy caminando  
Y que cuelgue mi mente de una soga  
Hasta que se seque de problemas y me lleve  
Y que esté en mi cama viernes y domingo  
Para estar en su alma todos los demás  
Días de mi vida  
Y que me quiera cuando estoy, cuando me voy  
Cuando me fui  
Y que sepa servir el té, besarme después  
Y echar a reír  
Y que conozca las palabras  
Que jamás le voy a decir  
Y que no le importe mi ropa si total  
Me voy a desvestir  
Para amarla  
Para amarla*

Sí, era Nito Mestre en el más hermoso de los teatros, el gran Teatro Bolívar, que esa noche se había engalanado para recibir a ese grande de la música, como tantas veces recibió a los mejores actores, danzarinas y compositores, y ahora que termino este artículo recuerdo la frase que más me impactó cuando investigaba para escribir algo que tuviera sentido: "El Teatro Bolívar nunca murió, solamente se incendió". Nos toca ahora incendiarlo con el fuego de nuestro amor por el arte y por quienes hacen milagros para promocionarlo y mantenerlo vivo.

**Blasco Peñaherrera Solah**  
Presidente de la Fundación  
Teatro Bolívar





# La sostenibilidad y el camino hacia el futuro

La sostenibilidad es un tema que todavía se encuentra en vigencia dentro de las principales agendas políticas del mundo; sin embargo, esta concepción está muy usada y no ha sido aplicada desde un enfoque territorial, en donde la eficiencia económica, conservación ambiental y equidad social deberían estar en completa armonía.

En la actualidad los miembros de los países pertenecientes a la Organización de las Naciones Unidas (ONU), establecieron seguir 17 objetivos de desarrollo sostenible (ODS); además de 169 metas que permitan ser la guía en la planificación y gestión del modelo de desarrollo sostenible, creando interesantes herramientas, pero en muchos de los casos quedándose únicamente en el papel por lo complejo que resulta llegar a

una adecuada articulación de los actores claves del desarrollo.

## La sostenibilidad en la actualidad

Varios campos del conocimiento han abordado a la sostenibilidad como un eje transversal en su actualización y mejora de los procesos, es allí donde aparece la responsabilidad empresarial en busca del cumplimiento de políticas que coadyuven a la disminución de impactos. Las empresas se han acercado hacia la academia apoyando las funciones sustantivas de la investigación y la vinculación, alcanzando proyectos aportantes de cambios en la sociedad, no obstante, todavía no todos son de gran impacto. Los currículos académicos de los diferentes niveles de la educación, en especial el universitario, han sido adaptados ampliando el espectro del

cuidado del planeta, buscando que los nuevos profesionales tengan mayor conciencia, siendo mejores tomadores de decisiones y con mayor protagonismo en el campo que se desempeñen.

Han aparecido nuevos tópicos que se van poniendo en discusión por la presencia que ha tenido el desarrollo sostenible, por ejemplo, hoy se habla de la economía circular dando énfasis en la disminución del uso de materiales y en la maximización del aprovechamiento de los recursos ya presentes, también se tiene el gran impulso de la tecnología mejorando los estándares de calidad determinados en la sostenibilidad.

La movilidad es un aspecto de enorme preocupación mundial, por la dependencia a los hidrocarburos, que va disminuyendo las reservas disponibles. Los grupos ambientales han dado impulso al uso de la bicicleta, caminatas en las ciudades u otras alternativas no contaminantes, también los gobiernos con el apoyo de las principales organizaciones automotrices diseñan cada vez más vehículos eléctricos; además, de dar soporte al mejoramiento del transporte público amigable con el ambiente.

La soberanía alimentaria se ve en constante amenaza por las condiciones climatológicas tan cambiantes, también por las desigualdades que existen en la producción, distribución y consumo. La agricultura sostenible y la producción de alimentos están evolucionando hacia prácticas que minimizan el impacto ambiental.

Esto incluye la agricultura regenerativa, la acuaponía y la hidroponía. La reducción del desperdicio de alimentos y el consumo de dietas más basadas en plantas también son tendencias importantes. Adaptarse al cambio climático es tan importante como mitigarlo. Las estrategias de resiliencia climática incluyen la construcción de infraestructuras resistentes, la gestión del agua y la implementación de prácticas agrícolas adaptativas.

El turismo responsable se presenta como una gran oportunidad para el apoyo del desarrollo

*"La sostenibilidad es más que una tendencia; es un compromiso con el futuro de nuestro planeta. Implica tomar decisiones hoy que no comprometan los recursos y oportunidades de las generaciones venideras. Desde la conservación de la biodiversidad hasta la eficiencia energética"*

sostenible, este fenómeno social aporta a las economías locales, garantizando la participación de las comunidades receptoras, pero sobre todo conserva las manifestaciones culturales y aprovecha racionalmente los atractivos naturales. Si bien las ofertas del turismo convencional siguen en auge, hay una tendencia muy fuerte hacia integrarse en los parajes rurales, interactuando con los pobladores locales. Cada vez más los turistas optan por prácticas del turismo alternativo en donde el enfoque sostenible tiene un gran protagonismo.

El principal desafío de la sostenibilidad es el entendimiento de las concepciones planteadas y que sean puestas en práctica, es indispensable, una acción global coordinada con el compromiso a largo plazo de todas las partes interesadas, incluyendo gobiernos, empresas, academia y población local. Sin embargo, también existen enormes oportunidades para la innovación, la creación de empleo y el desarrollo de tecnologías limpias que pueden impulsar una economía más sostenible y equitativa, hay que tener mucho cuidado en las lógicas conceptuales que van surgiendo y que pueden ser usadas para obtener beneficios personales en detrimento del desarrollo sostenible. En resumen, el futuro de la sostenibilidad dependerá de nuestra capacidad para innovar, colaborar y comprometernos con un desarrollo que equilibre las necesidades políticas, económicas, sociales y ambientales.

**Ph.D. Edison Molina**

Director Carrera de Turismo UCE





## El Poder de los Videojuegos en la Educación

Los videojuegos han sido objeto de controversia en la educación durante años. Algunos los ven como una distracción, mientras que otros los consideran una herramienta valiosa para el aprendizaje. Como profesor, he tenido la oportunidad de experimentar con videojuegos en mi aula y puedo decir que han sido un éxito. En este artículo, explicaré los beneficios de los videojuegos en la educación y por qué deberían ser una parte integral de cualquier currículum.

*"El uso de videojuegos en las aulas mejora el aprendizaje y la retención de información. A través de experiencias inmersivas y desafíos interactivos, los estudiantes pueden explorar materias de una manera única. Los videojuegos no solo hacen que el aprendizaje sea más entretenido, sino que también promueven la perseverancia y la autonomía."*

### Un nuevo enfoque

Los videojuegos ofrecen un enfoque innovador y atractivo para el aprendizaje. Algunos estudiantes pueden sentir que la educación tradicional es aburrida y no les motiva. Los videojuegos, por otro lado, son emocionantes y desafiantes, lo que puede aumentar la motivación y la participación de los estudiantes.

### Desarrollo de habilidades

Los videojuegos no solo son divertidos, sino que también pueden ayudar a desarrollar habilidades valiosas como la resolución de problemas, la toma de decisiones y la colaboración. Estas habilidades son fundamentales para el éxito en cualquier

campo y pueden ser aprendidas de manera efectiva a través de los videojuegos.

### Aprendizaje interactivo

Los videojuegos ofrecen un aprendizaje interactivo y dinámico que puede ser difícil de encontrar en la educación tradicional. Los estudiantes pueden experimentar y explorar de manera segura, lo que puede ser especialmente útil para los estudiantes que tienen dificultades para aprender de manera tradicional.

### Inclusión y diversidad

Los videojuegos también pueden ser una herramienta valiosa para la inclusión y la diversidad en la educación. Los juegos pueden ser adaptados para estudiantes con discapacidades y pueden ofrecer una representación más diversa de la sociedad.

### Evaluación y retroalimentación

Los videojuegos ofrecen una forma efectiva de evaluación y retroalimentación. Los estudiantes pueden recibir retroalimentación instantánea y pueden evaluar sus propios progresos, lo que puede ser especialmente útil para los estudiantes que necesitan un enfoque más personalizado.

### Colaboración y comunicación

Los videojuegos también fomentan la colaboración y la comunicación entre los estudiantes. Los juegos pueden ser diseñados para que los estudiantes trabajen en equipo para resolver problemas o completar misiones, lo que puede ayudar a desarrollar habilidades sociales valiosas.

### Desarrollo de la creatividad

Los videojuegos pueden ayudar a desarrollar la creatividad de los estudiantes. Los juegos pueden ofrecer una plataforma para que los estudiantes expresen sus ideas y creen algo nuevo, lo que puede ser especialmente útil para los estudiantes que tienen habilidades artísticas.

*"Los videojuegos están transformando la educación al hacer el aprendizaje más atractivo y efectivo. Diseñados con contenido pedagógico, estos juegos permiten a los estudiantes aprender conceptos complejos de manera interactiva y divertida."*

### Aumento de la motivación

Los videojuegos pueden aumentar la motivación de los estudiantes. Los juegos pueden ofrecer recompensas y desafíos que pueden motivar a los estudiantes a aprender y mejorar.

### El Futuro de la educación

En resumen, los videojuegos tienen un gran potencial para mejorar la educación. Ofrecen un enfoque innovador, desarrollan habilidades valiosas, son interactivos, inclusivos y fomentan la colaboración y la creatividad. Es hora de que los educadores y los políticos tomen en serio el poder de los videojuegos en la educación y los integren en nuestros currículos.

### Un nuevo mundo de aprendizaje

En conclusión, los videojuegos no son solo una distracción, sino una herramienta valiosa para el aprendizaje. Ofrecen un enfoque innovador, desarrollan habilidades valiosas y fomentan la colaboración y la creatividad. Es hora de que abramos nuestros ojos a los beneficios de los videojuegos en la educación y creamos un nuevo mundo de aprendizaje.



**Roberto Camana Fiallos**  
Docente Investigador



# 10 Recomendaciones claves para rentabilizar tu negocio

*"El mundo empresarial está en constante evolución, y es importante que estés al tanto de las últimas tendencias y desarrollos en tu industria. Mantente informado sobre los cambios en el mercado, las nuevas tecnologías y las estrategias emergentes para mantener tu negocio relevante y competitivo."*

Si estás considerando lanzar un emprendimiento, es crucial no perder tiempo elaborando un plan de negocio, como lo señala la prestigiosa escuela de negocios Harvard. Steve Blank, con más de 30 años de experiencia en la industria tecnológica, argumenta que los planes de negocio se basan en "hipótesis no probadas que se convierten en adivinanzas", por lo que propone el uso del Business Model Canvas o lienzo de modelo de negocios. Este enfoque consiste en un sencillo diagrama que describe cómo una empresa crea valor tanto para sí misma como para sus clientes.

Al lanzar un negocio, el objetivo primordial es asegurar su rentabilidad. Esto implica no solo generar ingresos, sino también maximizarlos mientras se minimizan los costos. Por lo tanto, un modelo de negocio te ayudará a establecer las bases sobre las cuales tu empresa crea, proporciona y captura valor. Para comenzar, es fundamental enumerar los puntos más importantes en los que debes

enfocarte y trabajar para que tu emprendimiento funcione.

## 1. Propuesta de Valor

Define una propuesta de valor única que distinga tu negocio de la competencia y comunícala de manera efectiva a tus clientes, presentando tu producto como innovador o tu servicio como excepcional, brindando experiencias únicas que te hagan inigualable.

Para construirla, siempre debes plantearte las siguientes preguntas:

- ¿Qué valor ofrecemos a nuestros clientes?
- ¿Qué problemas de nuestros clientes ayudamos a resolver?
- ¿Qué necesidades de los clientes satisfacemos?

## 2. Segmenta tu mercado

Antes de poder rentabilizar tu negocio, es fundamental comprender a quién estás dirigiendo tus esfuerzos. Realiza una investigación

exhaustiva de tu mercado objetivo: ¿quiénes son? ¿Qué necesidades tienen? ¿Qué problemas buscan resolver? Cuanto mejor comprendas a tu audiencia, más efectivamente podrás adaptar tus productos o servicios para satisfacer sus demandas.

## 3. Define tus fuentes de ingresos y diversifica

Evita concentrar todos tus recursos en una sola fuente de ingresos. Explora diversas oportunidades relacionadas con tu negocio principal. Esto podría incluir la venta de productos complementarios, la oferta de servicios adicionales o la expansión a nuevos mercados.

## 4. Define tus actividades claves

Identifica las áreas fundamentales de tu negocio para establecer procesos y actividades que lo conviertan en una máquina generadora de ingresos y rentabilidad. Para lograrlo, es crucial identificar áreas donde puedas reducir costos o mejorar la productividad. La automatización de tareas rutinarias, la optimización de la cadena de suministro y la mejora de la logística pueden ayudarte a ahorrar tiempo y dinero.

## 5. Canales de venta, marketing y promoción

No subestimes el poder del marketing para impulsar tus ventas. Desarrolla una estrategia integral que incluya tácticas tanto online como offline. Desde las redes sociales y el marketing de contenidos hasta la publicidad tradicional, utiliza múltiples canales para llegar a tu audiencia de manera efectiva.

## 6. Relaciones con los clientes: Fomenta la lealtad del cliente

Implementa programas de fidelización, ofrece descuentos exclusivos y brinda un servicio al cliente excepcional para mantener a tus clientes satisfechos y comprometidos con tu marca. Cultivar relaciones sólidas y duraderas con tus clientes es fundamental para su retención a lo largo del tiempo. Identifica quién es tu cliente ideal y realiza las siguientes preguntas: ¿Qué desafíos enfrenta mi cliente ideal y cómo mi producto o servicio puede ayudar a resolverlos? ¿Qué atributos valoran más en una solución?

## 7. Mide y analiza tus resultados

Lleva un control riguroso de tus finanzas mediante un flujo de caja y un presupuesto detallado.

- **Presupuesto detallado:** Establece un presupuesto claro que incluya ingresos, gastos fijos y variables. Actualízalo regularmente y realiza ajustes según sea necesario.
- **Seguimiento del flujo de efectivo:** Monitorea de cerca tus ingresos y gastos para garantizar una gestión eficiente del efectivo. Identifica patrones y tendencias para tomar decisiones financieras informadas.

*"Optimiza tus gastos operativos regularmente para mejorar la rentabilidad. Revisa y reduce costos fijos y variables, renegocia contratos con proveedores y elimina gastos innecesarios para aumentar tu margen de beneficio."*

## 8. Gestiona tu capital de trabajo

Para mantener tu capital de trabajo eficiente, es fundamental centrarse en tres aspectos clave:

- **Rotación de inventarios:** Controla la eficiencia de venta de tu stock para maximizar los ingresos.
- **Rotación de cuentas por cobrar:** Optimiza tus procesos de cobro para asegurar un flujo constante de efectivo y que tu negocio crezca.
- **Rotación de cuentas por pagar:** Mantente al día con tus proveedores para obtener mejores condiciones de crédito y evitar costos adicionales.

## 9. Apalancamiento y gestión inteligente de deudas

Reconoce cuándo es apropiado utilizar financiamiento externo, ya sea a través de entidades bancarias o mediante acuerdos con proveedores. Las deudas a largo plazo deben destinarse a activos que generen ingresos, mientras que las deudas a corto plazo son más adecuadas para cubrir necesidades de capital de trabajo. Es importante medir cuánto es tu capital con el que cuentas para estar alertas y prepararte para buscar créditos a tasas convenientes.

## 10. Planificación financiera

Establece metas financieras claras que definan tus objetivos a corto y largo plazo. Crea un fondo de emergencia para afrontar situaciones imprevistas como pandemias, conflictos, aquellos problemas que no puedes controlar y pueden afectar tus finanzas.

**Ingrid Reinoso**

CEO Conto.ec





# Avances de la Tecnología en la Fisioterapia

## ¿Qué nos Espera?

Con el transcurso de los años, el campo de la salud ha experimentado un enriquecimiento notable gracias a las innovaciones tecnológicas. Estos avances han propiciado la disponibilidad de diagnósticos y tratamientos más precisos y eficaces.

Desde temprana edad, aquellos que han sentido una vocación por la salud han desarrollado una perspectiva particular del cuerpo humano. Lo conciben como un ente integrado por emociones, pensamientos, funciones y capacidades. Es por ello que en la actualidad varios doctores buscan colaborar estrechamente con otros profesionales de la salud, destacando que el tratamiento de un paciente requiere un enfoque colaborativo y multidisciplinario.

El avance de la tecnología en todas las áreas de la Fisioterapia ha permitido contar con nuevas herramientas para evaluar y diagnosticar a los pacientes. En la actualidad poseen instrumentos que facilitan el trabajo o que "ayudan" en el proceso de rehabilitación de las diferentes patologías. Por ejemplo, para evaluación o diagnóstico y tratamiento, cuentan con computadoras que permiten determinar el tipo de pisada que tiene un paciente. De esta manera deciden si es necesario o no una plantilla y cuál es el calzado adecuado para el paciente.

Además, la tecnología avanza a un ritmo acelerado, ofreciendo herramientas como ecógrafos que facilitan la realización de infiltraciones electroguiadas. Actualmente, existen dispositivos que emiten corrientes diseñadas para potenciar el reclutamiento de fibras musculares, lo que permite ganar masa muscular de forma más rápida y eficiente.

En la actualidad, la Fisioterapia se convierte en un elemento fundamental para el trato cercano con el paciente, y esto ocurre por medio de las manos de los especialistas, que están entrenadas para palpar y descubrir posibles causas de molestia o dolor. Sin embargo, es importante reconocer que, además de las manos, que siguen siendo la principal herramienta, ahora se apoyan en diferentes tecnologías con el fin de que los pacientes se recuperen bien o mejoren su calidad de vida.

La definición del cuerpo humano permanece inmutable. Sin embargo, a medida que la tecnología avanza, se descubren nuevas enfermedades, se redescubren otras y cambia la causalidad de estas. Por lo tanto, es imperativo que los profesionales de la salud sigan estudiando y formándose en un mundo donde cada día se encuentran nuevos problemas que evolucionan rápidamente. Investigando todos los mecanismos de apoyo disponibles para atender a los pacientes.

Hoy en día, gracias a las innovaciones en medicina, las cirugías de traumatología son menos invasivas, se maneja el dolor de manera más efectiva, requieren menos tiempo y se utilizan materiales de osteosíntesis de mejor calidad. Esto permite que el paciente pueda comenzar la rehabilitación de forma inmediata, lo que se traduce en mejores resultados en cuanto a movilidad y en un tiempo de recuperación reducido. Este proceso ejemplifica el trabajo en equipo, donde se aprovechan los avances tecnológicos en beneficio del paciente.

En Kinesis disponemos de equipos de Fisioterapia, cuya tecnología:

- *Nos permiten acelerar procesos de la formación del callo óseo.*
- *Nos ayudan con los procesos de desinflamación.*
- *Nos colaboran en la disminución del dolor.*
- *Generan masajes de percusión por medio de la vibración.*
- *Mejoran los procesos de cicatrización.*
- *Aumentan la sensibilidad.*
- *Estimulan las células aumentando el metabolismo.*
- *Ondas de alta y baja frecuencia que recuperan tejidos lesionados.*
- *Luces de alta y baja intensidad que estimulan los procesos de curación.*
- *Robots que aplican frío o calor, dependiendo la necesidad.*
- *Juegos de realidad virtual, en donde el paciente participa activamente.*
- *Modelos y simuladores de biomecánica, que permiten el diseño a medida de órtesis, prótesis, implantes, fijadores externos y tejidos orgánicos.*
- *Plataformas de equilibrio, que ayudan a mejorar la coordinación y la fuerza muscular.*
- *Estudios de imagen en color, 3D, contraste y movimiento, que permiten saber de manera precisa el sitio de la lesión.*
- *Asistencias para pacientes operados que les permiten ser autosuficiente.*
- *Aparatología y dispositivos para pacientes neurológicos, que ayudan con la movilidad y funcionalidad.*

Como podemos observar, existen nuevas tecnologías de diagnóstico y tratamiento que nos asisten en la toma de decisiones y en la elaboración de planes de tratamiento. Sin embargo, es crucial comprender el funcionamiento de cada una de estas máquinas y sus posibles efectos, ya que un uso inadecuado podría generar el efecto contrario e incrementar el daño o el dolor del paciente. Por ello, a medida que avanzan los años y las innovaciones,

*"Las herramientas tecnológicas nos brindan la capacidad de crear y diseñar sesiones de Fisioterapia y rehabilitación que sean altamente efectivas en un tiempo reducido, haciendo uso mínimo de implementos adicionales."*

es fundamental estudiar estas tecnologías para saber cuándo, cómo y en quién aplicarlas de manera adecuada. Todos estos instrumentos son elementos que, al combinarse, pueden complementarse y funcionar de manera exitosa.

En la actualidad, observamos la manifestación de enfermedades que solían asociarse exclusivamente a personas mayores, ahora en pacientes jóvenes, y en ocasiones se desconocen las razones precisas detrás de este fenómeno. Como se mencionaba anteriormente en la lectura, este cambio puede atribuirse a diversas causas, entre ellas, el avance tecnológico que afecta tanto el estilo de vida, pudiendo mejorarlo o empeorarlo.


Vivimos en una época en la que el tiempo escasea y los hábitos saludables a menudo se relegan a un segundo plano, con el trabajo y sus demandas ocupando el centro de atención. Aunque el acceso a la tecnología, cuando se utiliza adecuadamente, puede ser sumamente beneficioso, también puede generar problemas. Muchos pacientes ahora buscan información por su cuenta sobre enfermedades, síntomas y tratamientos, e incluso toman decisiones sobre su medicación y tratamiento médico. Sin embargo, como la vida sigue su curso, nos damos cuenta del daño que esta falta de equilibrio nos está causando. Por ello, en la actualidad se promueve con mayor énfasis el ejercicio, el cuidado de la salud mental, la responsabilidad ambiental y un estilo de vida equilibrado. Todos estos aspectos tienen un impacto significativo en nuestra calidad de vida.

Para finalizar, la Fisioterapia se erige como una ciencia capaz de evaluar, valorar, diagnosticar y tratar con un enfoque basado en principios científicos, los cuales pueden ser aplicados según el criterio del profesional tratante. Por esta razón, la investigación y el trabajo en equipo cobran una relevancia aún mayor. Todas las herramientas disponibles para el tratamiento de un paciente están diseñadas con el objetivo de reducir el dolor, mejorar los rangos de movimiento y, en consecuencia, elevar la calidad de vida.

**Soledad Serrano**

Kinesis Fisioterapia





## Descubriendo la magia de la **Laguna Amarilla y la Laguna Azul** con Carlos 'Kalin' Espín

Soy **Carlos Espín**, pero me conocen como Kalin (@dckalin). Mis sueños siempre parecieron tan inalcanzables como las cimas de las montañas que se divisaban desde mi hogar en el Puyo. La idea de visitar la mística Laguna Amarilla, en las alturas de la región sierra del Ecuador, me resultaba tan remota como ajena a mi realidad. Las historias que había escuchado sobre ese lugar, llenas de tragedias y dificultades físicas, sembraron en mí un temor que me mantenía alejado de la idea de aventurarme en sus senderos.

La altitud imponente de la región y el temido soroche eran barreras psicológicas infranqueables para mí. Nunca había explorado más allá de los confines de mi tierra baja. El Volcán El Altar, visible desde mi casa en el Puyo, se erguía como un sueño distante, un amor platónico en la geografía de mi vida.

Sin embargo, el destino y la inspiración a menudo llegan de las formas más inesperadas. Durante una excursión al florecimiento de los guayacanes en Mangahurco, conocí a Antony, un hombre extraordinario con una historia de superación que resonaría profundamente en mí. Antony, a pesar de una discapacidad en una de sus piernas, había explorado diversos destinos turísticos dentro y fuera del país, llegando incluso en bicicleta a lugares que muchos consideran inaccesibles. La historia de Antony y su experiencia en la Laguna Amarilla fueron un despertar para mí, y comencé a replantearme mis propios límites autoimpuestos.

*“Descubrí un tesoro invaluable en mis expediciones: la mente es la verdadera frontera. Insisto en que el pensamiento positivo y la confianza en uno mismo son las herramientas más poderosas para conquistar cualquier meta.”*

El año 2020 marcó un punto de inflexión en mi vida. Animado por la determinación y el ejemplo de Antony, decidí aventurarme hacia la Laguna Amarilla con un grupo de amigos. Aunque el camino se reveló tan desafiante como temía, no solo logré alcanzar mi meta, sino que también superé las expectativas que yo mismo me había impuesto. La experiencia fue transformadora: desde ese día, un amazónico como

yo se enamoró perdidamente de las montañas y los volcanes de la región sierra ecuatoriana.

La idea de visitar la Laguna Amarilla surgió al ver la belleza capturada en fotos y relatos de otros aventureros. Era como enamorarme de un sueño, algo que parecía inalcanzable desde mi infancia, con el imponente Volcán El Altar en el horizonte. Nunca pensé que podría llegar a esos lugares remotos, y mucho menos descubrir una laguna tan sublime en el cráter del volcán.

En mi viaje más reciente, mi motivación trascendió mi propio deseo de exploración. Ahora, mi objetivo era compartir la belleza y la emoción de la Laguna Amarilla con otros, ayudándoles a experimentar la misma maravilla que yo sentí en mi primer encuentro con aquel lugar sagrado. A lo largo de mis viajes, encontré en Johana Campaña (@joanna.campana) una aliada invaluable. Johana, guía local y nacional con una amplia experiencia desde su temprana juventud, se convirtió en mi gran amiga y compañera de aventuras. Juntos, organizamos excursiones que permiten a personas de diferentes lugares descubrir los tesoros ocultos de Ecuador.

En cada viaje, Johana y yo no solo llevamos a los aventureros a la Laguna Amarilla, sino que también les brindamos la oportunidad de explorar su propio potencial y descubrir la grandeza de la naturaleza y la camaradería humana. Nuestros videos no solo son testimonios visuales de paisajes impresionantes, sino también historias de superación, amistad y conexión con la tierra. A través de nuestro trabajo, inspiramos a otros a desafiar sus propios límites y a embarcarse en la aventura de descubrir lo inexplorado.

Después de mi primera visita a la Laguna Amarilla, decidí explorar la región aún más a fondo, dirigiéndome hacia la llamada Laguna Azul, también conocida como Negra Pagcha. Aunque se accede por otro camino, esta laguna aún forma parte del dominio del imponente Volcán El Altar. Los paisajes que encontré allí superaron incluso mis expectativas más salvajes.

El camino hacia la Laguna Azul lleva a través de una maravillosa variedad de escenarios, cada uno más asombroso que el anterior. A medida que ascendía, me encontré caminando por una estrecha arista, con vistas panorámicas que me robaban el aliento. A un lado, podía contemplar las múltiples lagunas que pincelan el paisaje del Parque Nacional Sangay, mientras que, al otro lado, la majestuosidad del Volcán Chimborazo se alzaba imponente en el horizonte.

Mi primer encuentro con la Laguna Azul fue un testimonio vívido de esta verdad. A pesar de comenzar la caminata con un resfriado y enfrentarme a momentos de agotamiento extremo, logré sobreponerme a mis propias dudas y temores. Al cambiar mi mentalidad y adoptar una actitud de determinación y positividad, pude encontrar la fuerza para continuar y alcanzar mi destino final.

Durante mi viaje a la Laguna Amarilla, descubrí aspectos culturales e históricos que añadieron profundidad a mi experiencia. Uno de los eventos más notables que aprendí fue el trágico suceso del 13 de octubre de 2000, cuando una porción de la Cara de la Monja Grande se desprendió y cayó en la laguna amarilla, desencadenando una ola gigante que inundó el valle de Collanes y sus alrededores, dejando devastación a su paso. Este evento trágico sirve como un recordatorio de la impredecible y a veces peligrosa naturaleza de los fenómenos geológicos en la región.

*“¡Me enfrenté a una verdadera montaña rusa! Desde los desafíos físicos hasta los obstáculos mentales, cada paso fue una aventura. Al principio, domar el miedo a las condiciones extremas y vencer mis propias limitaciones físicas fue todo un reto. Pero con valentía y determinación, ¡logré superarlos todos!”*

Con una profunda reflexión, me despidió con una frase que he llevado conmigo a lo largo de mis viajes: "El día que este lugar me deje de impresionar, ese día sabré que nunca más voy a regresar". Esta declaración encapsula mi conexión íntima con los destinos que he explorado, revelando mi profundo respeto y admiración por la belleza y la grandeza de la naturaleza. Para mí, cada lugar tiene su propia historia y encanto, y mi compromiso de seguir regresando refleja mi eterno sentido de asombro y gratitud hacia el mundo que me rodea.

**Carlos Espín**  
Creador de contenido





# MUJERES REALES

*"Este año, la fundación se enfoca en impulsar el trabajo social en las zonas rurales, donde más del 30% de las mujeres enfrentan violencia económica. Han establecido una escuela de liderazgo y empoderamiento con el objetivo de capacitar a estas mujeres para que se conviertan en agentes de cambio en sus comunidades"*

## Transformación Personal hacia un Futuro Prometedor

En un mundo donde las mujeres desempeñan roles multifacéticos, la Fundación Mujeres Reales se establece como un faro de empoderamiento y apoyo, especialmente para las mujeres y madres del país. Desde su inicio en marzo de 2020 bajo la visión de Linda Romero Espinoza, la fundación ha trabajado incansablemente para mejorar la salud emocional y promover el empoderamiento femenino en Ecuador.

La Fundación reconoce el papel esencial que realizan las mujeres y madres en la sociedad y se esfuerza por destacar su labor, promoviendo su valoración y respeto como pilares del bienestar familiar y social.

Con este fin, han diseñado programas especiales, que incluyen talleres de autocuidado, charlas sobre maternidad consciente y actividades comunitarias. Estas iniciativas no solo buscan honrar el rol de la mujer, sino también les brinda las herramientas y recursos necesarios para su bienestar emocional y desarrollo personal.

La Organización tiene un mensaje central claro y conmovedor para todas las mujeres: amor, gratitud y apoyo incondicional. Se encuentran dedicadas a destacar la vital importancia del autocuidado y el reconocimiento del esfuerzo diario de las madres en su labor de crianza y cuidado familiar. Además, hacen hincapié en la necesidad de gestionar nuestras emociones con responsabilidad. Con el lema, "Digna, Fuerte y Poderosa", invitan a que todas las mujeres formen parte de la acción y al empoderamiento, representando lo que todas merecen: reconocimiento, valoración y el poder inherente al merecimiento.

La Fundación se dedica a ofrecer un apoyo especializado a madres que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad o necesidad. Este apoyo abarca diversas áreas, desde asistencia económica hasta acceso a servicios de salud y recursos comunitarios. Además, brindan programas de orientación y apoyo emocional diseñados para ayudarles a superar todos los desafíos que enfrentan.

En colaboración con empresas privadas, llevan a cabo brigadas de salud que ofrecen servicios a precios accesibles. También organizan módulos de charlas de sanación interior, dirigidas por las voluntarias de la Fundación, con el objetivo de inspirar y conectar con más mujeres en situaciones similares.

En el núcleo de su compromiso reside una convicción inquebrantable: el cambio verdadero comienza desde dentro. Es por eso que, priorizan la transformación personal como el catalizador fundamental para desplegar nuevas oportunidades de crecimiento y realización. Se esfuerzan por cultivar un ambiente donde el amor propio y el valor personal brillen con fuerza, sin caer en la trampa de la victimización ni la complacencia.

Extendiendo su enfoque hacia el bienestar integral de las madres y sus familias, la Fundación se compromete a ofrecer un apoyo que va más allá de lo convencional. Sus programas educativos para padres, diseñados con cuidado y atención, sirven como faro de luz en el camino de la crianza, mientras que sus talleres destinados a desarrollar habilidades para la vida ofrecen las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos cotidianos con confianza y determinación.

Pero su labor no se detiene ahí. Reconocen la importancia vital de abordar la salud mental como una prioridad, y es por eso que facilitan el acceso a servicios especializados que nutren el bienestar emocional de las comunidades. Porque entienden que la crianza y la vida familiar abarcan tanto el aspecto emocional como el práctico, su compromiso es brindar un apoyo holístico que fortalezca los lazos

*"Las iniciativas llevadas a cabo por la Fundación para fortalecer la salud mental han mejorado de manera notable la calidad de vida de las mujeres, madres y sus familias. Han facilitado el acceso a recursos vitales, brindado un apoyo emocional sólido y ofreciendo valiosas oportunidades de desarrollo tanto personal como profesional."*

familiares y fomenta comunidades más saludables y resilientes.

La Fundación ha dejado un impacto profundo en aproximadamente 20 mil familias a lo largo y ancho de diversas ciudades mediante una variedad de eventos presenciales, foros, simposios y su destacado congreso anual. Acompañados por mentores expertos en diversas disciplinas, han logrado transformar vidas de manera significativa. ¿Cómo lo han logrado? Al desafiar y cambiar mentalidades arraigadas y paradigmas sociales, activando así el potencial latente en cada individuo. Su enfoque se centra en trabajar desde lo más profundo del ser, donde las limitaciones y barreras pueden ser trascendidas.

En resumen, la Fundación Mujeres Reales continúa destacándose como un faro de esperanza y empoderamiento para todas las mujeres y madres en Ecuador. Su labor incansable, su apoyo inquebrantable y su impulso hacia el desarrollo integral de las mujeres son motivo de celebración. Su compromiso con el bienestar emocional y el empoderamiento femenino sigue siendo una fuente de inspiración para todos, y su legado perdurará como un ejemplo de dedicación y progreso.

**Dominick Campos**  
Editora General





## La Meditación: Un Camino hacia el Bienestar Integral

En medio del ajetreo diario, es esencial encontrar momentos de calma y equilibrio. La meditación, una práctica ancestral, ofrece herramientas valiosas para manejar el estrés y reconectarnos con nuestro potencial interior, promoviendo una vida más plena y consciente. Como instructora de meditación, he sido testigo de los profundos cambios que esta práctica puede generar en las personas. Te invito a sumergirte en esta experiencia y descubrir sus beneficios.

Incorporar la meditación en tu vida diaria puede revolucionar tu salud mental y corporal. Practicarla regularmente puede reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la concentración

y fomentar un estado general de bienestar. Dedicar unos minutos al día a esta práctica puede transformar nuestra forma de enfrentar los desafíos cotidianos, cultivando una mente más clara y un espíritu más resiliente.

La meditación es para todos, sin importar la edad, el nivel de experiencia o estilo de vida. Para aquellos que desean comenzar, es importante conocer los diferentes tipos de meditación disponibles, permitiendo que cada persona encuentre la que mejor se adapte a sus necesidades y estilo de vida.

- **Meditación Mindfulness:** Esta técnica, también conocida como atención plena, se centra en estar presente en el momento actual, observando pensamientos y sensaciones sin juzgar. Es ideal para reducir el estrés y mejorar la concentración, permitiéndonos vivir de manera más consciente.
- **Meditación Trascendental:** Consiste en la repetición de un mantra (frase o sonido sagrado) para aquietar la mente y acceder a un estado profundo de descanso y autoconocimiento. Reconocida por sus efectos calmantes, se recomienda practicarla dos veces al día durante 20 minutos.
- **Meditación Guiada:** Perfecta para principiantes, esta técnica utiliza la voz de un guía para llevar al practicante a través de imágenes y sensaciones, ayudando a relajar mente y cuerpo.
- **Meditación Zen:** Originaria del budismo, se enfoca en la postura y la respiración. Es una práctica estructurada que busca la claridad mental y el entendimiento profundo de uno mismo, utilizando la postura como clave para mantener la mente alerta y el cuerpo relajado.
- **Meditación de amor y bondad (Metta):** Se practica cultivando sentimientos de amor incondicional y compasión hacia uno mismo y los demás, facilitando también el proceso de sanación y perdón, liberando cualquier resentimiento.
- **Meditación en movimiento:** Incluye prácticas como yoga, tai chi o actividades cotidianas como caminar. La clave es tener conciencia plena, llevando la atención al movimiento del cuerpo.
- **Meditación de concentración:** Su objetivo es observar profundamente un objeto específico, como una vela o una imagen, para mantener la atención y calmar la mente.

*"En la meditación, hallamos espacio para la voz del alma. Liberamos el estrés, soltamos preocupaciones y dejamos descansar la mente. Descubrimos nuestra fuerza interior, guiándonos hacia la claridad y armonía en nuestro camino."*

Estos ejemplos son solo algunos de los muchos tipos y variaciones de meditación que se adaptan a las preferencias y necesidades individuales. La pregunta comúnmente planteada es: "¿Cómo empezar?" De hecho, incorporar la meditación en la vida diaria es más sencillo de lo que parece. Aquí te presento algunos pasos básicos para comenzar tu práctica personal:

- **Encuentra un lugar tranquilo:** Busca un espacio cómodo y libre de distracciones, ya sea una habitación silenciosa, un rincón en el jardín o un área específica en tu oficina. La clave es crear un entorno relajante donde puedas concentrarte sin interrupciones.
- **Elige el momento adecuado:** Establece una rutina diaria. Algunos prefieren meditar por la mañana para comenzar el día con claridad, mientras que otros lo hacen antes de dormir para liberar el estrés acumulado. Encuentra el momento que mejor se adapte a tu horario y comprométete a él.
- **Mantén una posición cómoda:** Utiliza una silla, un cojín en el suelo o medita acostado si te resulta cómodo (aunque no se recomienda para principiantes, ya que pueden quedarse dormidos). Mantén la espalda recta pero relajada, los hombros sueltos y las manos descansando sobre las piernas. Si estás en una silla, asegúrate de que tus pies estén firmemente apoyados en el suelo.
- **Concéntrate en tu respiración:** Cierra los ojos y enfócate en tu respiración. Siente cómo el aire entra y sale de tus pulmones, sin tratar de controlarla. Esta práctica ayuda a calmar la mente y reducir la distracción.
- **No luches contra los pensamientos:** Es normal que los pensamientos surjan. En lugar de resistirte a ellos, simplemente obsérvalos y déjalos pasar como nubes en el cielo de tu mente. Con el tiempo, te resultará más fácil mantener la concentración.
- **Utiliza recursos adicionales:** Si eres nuevo en la

meditación, considera obtener orientación de un profesor o utilizar recursos en línea, como aplicaciones, cursos en línea o tutoriales, que pueden ser muy útiles para empezar.

- **Sé paciente y persistente:** La meditación es una habilidad que se desarrolla con la práctica constante. No te desanimes si al principio te resulta difícil concentrarte. Empieza con sesiones cortas de 3-5 minutos y aumenta gradualmente a medida que te sientas más cómodo. La clave es la consistencia.

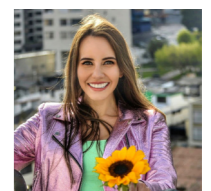
Durante este tiempo, he tenido el privilegio de guiar a personas en su viaje hacia el autoconocimiento y la paz interior. Una experiencia especialmente gratificante fue trabajar en un taller para mujeres, donde, a través de meditación guiada y aromaterapia, encontraron la fortaleza para cultivar un constante bienestar. Descubrieron que, aunque la vida pueda traer momentos dolorosos, el sufrimiento es una elección. Es inspirador presenciar cómo las personas están dispuestas a sanar y conectar con su poder interior.

La meditación es una herramienta poderosa que todos podemos integrar en nuestra vida. No importa cuál sea tu situación, siempre hay espacio para unos minutos de quietud y reflexión. Personalmente, he hallado en la meditación un sentido más profundo de propósito y bienestar, y me apasiona compartir este camino con otros.

La meditación va más allá de ser una técnica de relajación; es un sendero hacia una vida más consciente y equilibrada. En un mundo lleno de prisas, dedicar tiempo a meditar puede ser el primer paso hacia un cambio profundo y significativo. ¡Empieza hoy y descubre sus beneficios por ti mismo!

Si tienes dudas sobre esta maravillosa práctica, no dudes en contactarme. Puedes seguirme en mis redes sociales @chelagrijalva o visitar mi página web. Estoy aquí para ayudarte en tu camino hacia el bienestar y la plenitud.

**Marcela Grijalva**  
Coach Holística



# COMUNIDAD

# .ec

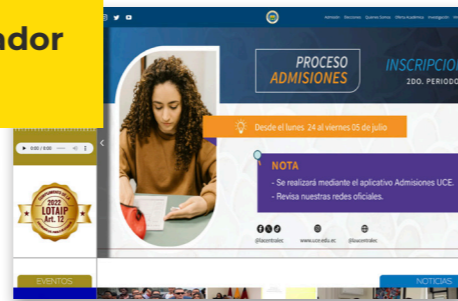
¡A todos nuestros estimados lectores les invitamos a explorar una amplia gama de negocios locales que ofrecen productos y servicios únicos que seguramente te sorprenderán y brindarán una experiencia única!

## Universidad Central del Ecuador

La primera universidad del país

No pierdas la oportunidad de explorar las numerosas opciones educativas, desde programas de grado hasta posgrado, que ofrece la Universidad Central del Ecuador. ¡Planifica tu futuro académico ahora!

[www.uce.edu.ec](http://www.uce.edu.ec)



## 108 Yoga

Transforma tu dolor con un método probado

Descubre cómo esta práctica puede mejorar tu bienestar físico, mental y emocional. Este centro de yoga ofrece una experiencia transformadora a través del método Kaiut, un estilo terapéutico que puede cambiar vidas.

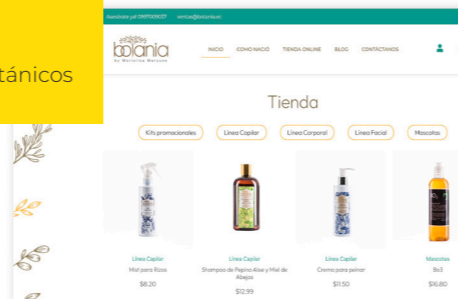
[www.108yoga.ec](http://www.108yoga.ec)

## Botania

Línea capilar y corporal a base de extractos botánicos

Fundada por Marielisa Márquez, Botania es una marca dedicada a la creación de productos naturales para el cuidado del cabello y la piel. Explora su gama de productos hechos con ingredientes naturales y sostenibles.

[www.botania.ec](http://www.botania.ec)



## El Teatro

Cultura y entretenimiento

No hay nada como disfrutar del arte en vivo, desde dramas clásicos hasta comedias contemporáneas, encuentra en El Teatro una amplia variedad de espectáculos para satisfacer todos los gustos y preferencias.

[www.elteatro.com.ec](http://www.elteatro.com.ec)



# PrensaEc.. ¡Somos noticia!





**DOMINIOS  
ECUADOR**  
Junto a ti, en la evolución digital

Dominios **.ec** - Correo Corporativo - Hosting - Seguridad SSL - Diseño Web



Lider en la prestación  
de **servicios digitales**



[www.dominiosecuador.ec](http://www.dominiosecuador.ec)

Información y ventas



**0958821109**

