

JUNIO 2024

EDICIÓN | 18

IDENTIDAD **.ec**



Explorando el

METAVERSO

un mundo digital de posibilidades

Entrevista a:

KYRIOS

Entrevista con:

NOÉ CARMONA

Descubriendo

PERÚ

De Machu Picchu a las Líneas de Nazca.

Desarrollado por:

NIC.ec



Digitaliza los sueños de papá con un



CONTENIDO

4 CARTA DEL EDITOR

5 ENTREVISTA A EMPRESAS .EC

Kyrios: Innovación, Excelencia y Compromiso en Soluciones Tecnológicas

8 ARTÍCULO CENTRAL

Explorando el Metaverso un mundo digital de posibilidades

10 PERSONAJES

Entrevista con Noe Carmona, Cristian Arroba y Loris Sellam.

18 ARTÍCULO ACADÉMICO

Metaverso y la revolución digital inminente.

20 ARTÍCULO TECNOLOGÍA EDUCACIÓN

Explorando el Futuro de la Educación Empresarial en el Metaverso.

22 EDUCACIÓN FINANCIERA

5 claves para unas finanzas creativas.

24 SALUD

¿El exceso de tiempo en redes sociales puede desencadenar el síndrome de FOMO?.

26 DESTINO

Descubriendo Perú: De Machu Picchu a las Líneas de Nazca.

28 RESPONSABILIDAD SOCIAL

Sofía Arteta: de Reina de Quito a Directora de la Fundación Reina de Quito.

30 ESTILO DE VIDA

Transformando Vidas con las Barras de Access.

32 RECOMENDACIONES

Comunidad .ec

Edición No. 18, JUNIO 2024

Dirección General Lorena Villagómez Cabezas

Edición Dominick Campos

Colaboradores Roberto Camana Gabriel Vergara Amibank Humana

Diseño Diana Andrango

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 entusiasmo les damos la más cordial bienvenida a nuestra edición de junio! Este mes, nos complace presentarles una selección de historias inspiradoras y temas de vanguardia que estamos seguros cautivarán a todos nuestros estimados lectores.

Desde la innovación tecnológica encabezada por Kyrios hasta un fascinante recorrido por la rica cultura de Perú junto a Gabriel Vergara, esta edición rebosa de relatos inspiradores que no querrás perderte.

Noé Carmona, creador de un gran imperio de restaurantes de sushi, nos sorprenderá con su historia de éxito. Próximamente, estará abriendo un nuevo local en Miami, llevando su pasión por la gastronomía a nuevas fronteras.

Loris Sellam, un chef francés, compartirá con nosotros cómo el amor lo llevó a emprender en Ecuador junto a su pareja

Julia. Su restaurante, Negrita, es un verdadero reflejo de su amor por la cocina y su deseo de explorar nuevos horizontes culinarios.

El chef Cristian Arroba nos cautivará con su talento excepcional. Ganador del prestigioso premio World Paella Day Cup, nos trasladará en un viaje culinario lleno de sabores y tradiciones que deleitarán nuestros sentidos.

Y para aquellos preocupados por su bienestar, exploraremos los sorprendentes beneficios de las Barras de Access, una fascinante herramienta para mejorar la calidad de vida y alcanzar un estado de plenitud.

Esperamos que este adelanto les emocione tanto como a nosotros, y que se sientan ansiosos por compartir estas inspiradoras historias con su círculo más cercano. **¡No se lo pierdan!**

¡Sean bienvenidos a una nueva edición de Identidad.ec!

NIC.ec



Kyrios

Innovación, Excelencia y Compromiso en Soluciones Tecnológicas

Kyrios lidera la transformación digital mediante la implementación de soluciones avanzadas como chatbots con IA, cloud computing e IoT, que no solo mejoran la eficiencia y la experiencia del cliente, sino que también transforman operativamente las organizaciones, permitiéndoles escalar y adaptarse a las demandas de un mercado cada vez más exigente y que busca soluciones que aceleren su crecimiento.

Con una trayectoria de más de dos décadas en el mercado, Kyrios se establece como un referente en la integración de soluciones tecnológicas en Ecuador. La empresa se distingue por su enfoque estratégico y consultivo, con un portafolio que abarca desde equipamiento especializado hasta servicios de consultoría, su extensa variedad

garantiza productos y servicios de calidad a precios competitivos, respaldados por expertos y fabricantes reconocidos a nivel global.

Como socio Gold de ManageEngine y colaborador de otras marcas de prestigio mundial, Kyrios se considera un verdadero líder



Luis Almeida
Director Comercial

en soluciones tecnológicas en Ecuador y Latinoamérica.

Desde la gestión de TI hasta las tecnologías 4.0, Kyrios ofrece alternativas avanzadas y adaptadas a las necesidades específicas de cada empresa.

Su experiencia tecnológica se mezcla con una visión estratégica que agrega valor a sus negocios. Su objetivo es ir más allá de resolver problemas actuales y se esfuerzan por anticipar y preparar a sus clientes para los desafíos futuros que enfrentarán en su viaje de transformación digital. Es esta dedicación a la excelencia y esta mentalidad proactiva lo que impulsa a Kyrios a ser el socio tecnológico para empresas que buscan innovar y prosperar en un entorno digital.

La filosofía de Kyrios se centra en mantener una colaboración estrecha con sus clientes y en su radar entienden que cada empresa es única, por lo que se sumergen en sus necesidades, comprendiendo a fondo sus desafíos y metas.

Uno de los casos más destacados que Kyrios ha llevado a cabo recientemente es la implementación de la plataforma de Mesa de Servicios de Plan International, utilizando ServiceDesk Plus de ManageEngine. Esta iniciativa ha supuesto una verdadera revolución en la gestión de

tickets y el soporte de TI en sus oficinas en América Latina.

La integración de esta solución ha permitido optimizar el soporte de TI de manera significativa, gracias a una interfaz de autoservicio y un catálogo de servicios, lo que ha redundado en una mejora sustancial en la resolución de incidencias y en la satisfacción del usuario. Además, el uso de herramientas analíticas ha posibilitado la identificación de áreas clave de mejora y la toma de decisiones informadas, lo que ha contribuido a aumentar la eficiencia operativa y a promover una mejora continua en la gestión de TI de esta destacada ONG.

¡Ahora es el momento de conocer un poco más a Kyrios! Con una serie de preguntas descubriremos los detalles más fascinantes sobre esta empresa líder en soluciones tecnológicas. Acompáñanos mientras exploramos su filosofía empresarial. ¡No te lo pierdas!

¿Cómo se asegura Kyrios de ofrecer productos y servicios que sean tanto de calidad como costo-efectivos para sus clientes?

Nos aseguramos de que cada solución no solo sea de alta calidad y reconocimiento global, sino que también maximice el retorno sobre la inversión para nuestros Clientes. Lo logramos a través

“Nuestro portafolio de Transformación Digital abarca soluciones que van desde la Gestión de TI, la Omnicanalidad, el Outsourcing de TI, la Ciberseguridad, hasta el IoT aplicado a la industria.”

de asociaciones estratégicas con proveedores líderes y un compromiso continuo con la innovación. Con esto enriquecemos nuestra oferta de valor, entregando la mejor experiencia para nuestros clientes y un soporte personalizado y permanente.

¿Qué papel juega ManageEngine dentro de la cartera de soluciones tecnológicas de Kyrios y cómo estas soluciones han impactado positivamente a sus clientes?

ManageEngine es un aliado fundamental en nuestra cartera de soluciones, ya que ofrece una gama de productos que mejoran significativamente la gestión y la seguridad en la infraestructura de IT de las empresas, proporcionando herramientas que van desde la mesa de ayuda, la gestión de endpoints, el manejo de acceso privilegiados y la gestión de operaciones de TI. Entre ellas por ejemplo están sus soluciones para la gestión de

identidades y accesos (IAM), las cuales fortalecen la postura de seguridad de nuestros Clientes mediante la implementación de políticas de seguridad robustas y la automatización de la administración de credenciales de usuario. Esto reduce significativamente el riesgo de accesos no autorizados y brechas de seguridad. Al integrar estas soluciones, Kyrios asegura que nuestros Clientes puedan mantener un entorno seguro, mientras facilitan una gestión de acceso eficiente y controlada a sus datos y aplicaciones.

¿De qué manera Kyrios facilita la transformación digital de las organizaciones y cómo estas tecnologías avanzadas mejoran la eficiencia y la experiencia del cliente?

Kyrios lidera la transformación digital mediante la implementación de soluciones avanzadas como chatbots con IA, cloud computing e IoT, que no solo mejoran la eficiencia y la experiencia del cliente, sino que también transforman operativamente las organizaciones, permitiéndoles escalar y adaptarse a las demandas de un mercado cada vez más exigente y que busca de soluciones que aceleren su crecimiento.

¿Qué distingue a Kyrios en términos de enfoque humano en la creación de soluciones tecnológicas y cómo se refleja

esto en la experiencia del cliente?

Kyrios se distingue por su enfoque humano, de ahí su slogan “Humanizamos la tecnología”, entendiendo que la tecnología debe servir a las personas. Este enfoque se refleja en cómo diseñamos y desplegamos soluciones en nuestros clientes, los cuales mejoran la interacción diaria de sus usuarios, asegurando que la tecnología no solo sea funcional sino también accesible y fácil de usar.

¿Cómo ha contribuido el uso del dominio .ec a la identidad de Kyrios.ec en el mercado local e internacional, y de qué manera ha fortalecido su posicionamiento como empresa tecnológica en Ecuador?

Utilizar el dominio .ec refuerza nuestra identidad como líderes tecnológicos en Ecuador y demuestra nuestro enfoque en soluciones tecnológicas adaptadas tanto para el mercado local como para desafíos globales.



Dominick Campos
Editora General



Explorando el Metaverso un Mundo Digital de Posibilidades

"El metaverso es un viaje hacia lo desconocido, un viaje que apenas está comenzando, pero que promete transformar radicalmente la forma en que vivimos, trabajamos y nos relacionamos en el mundo digital."

En el vasto universo digital, el metaverso se presenta como un panorama emergente, rebotante de promesas y posibilidades. Pero, ¿qué es realmente el metaverso? A lo largo de la lectura de este artículo, te embarcarás en un fascinante viaje de descubrimiento que te permitirá comprender con mayor claridad este nuevo mundo digital.

Imagina un lugar donde la realidad se entrelaza con la virtualidad, donde las fronteras entre lo físico y lo digital se desdibujan. El metaverso es precisamente eso: un espacio inmersivo en línea donde las personas pueden interactuar, crear, trabajar y jugar en entornos virtuales tridimensionales.

A diferencia de la internet que conocemos en la actualidad, donde navegamos principalmente a través de páginas web y redes sociales, el metaverso es una experiencia mucho más envolvente. Aquí, los usuarios pueden participar en actividades sociales, asistir a eventos en vivo, realizar compras, e incluso trabajar, todo dentro de un entorno digital compartido.

Tecnología detrás del Metaverso
Cierra los ojos y piensa que te encuentras en un concierto donde no solo escuchas la música, sino que también puedes ver a tus amigos disfrutando del espectáculo desde cualquier parte del mundo, todo en tiempo real y desde la comodidad de tu hogar. Esa es solo una de las muchas posibilidades que ofrece el metaverso.

De seguro te preguntarás, ¿cómo funciona todo esto? En el corazón del metaverso se encuentran las tecnologías de realidad virtual (VR) y realidad

"El término "metaverso" fue acuñado por Neal Stephenson en su novela de ciencia ficción "Snow Crash" en 1992. Desde entonces, ha sido adoptado por visionarios tecnológicos y se ha convertido en un concepto central en la industria de la tecnología y los medios digitales."

aumentada (AR), que permiten a los usuarios sumergirse completamente en entornos digitales o superponer elementos virtuales sobre el mundo real. A través de dispositivos como visores de VR, gafas inteligentes y pantallas táctiles, los usuarios pueden explorar e interactuar con este universo digital de una manera totalmente nueva.

Además, los avances en inteligencia artificial (IA) y procesamiento de datos han permitido la creación de entornos virtuales más realistas y dinámicos. Los algoritmos de aprendizaje automático pueden generar paisajes, personajes y comportamientos que se adaptan y evolucionan según las acciones de los usuarios, lo que añade una capa adicional de profundidad y complejidad al metaverso.

El metaverso no es solo un concepto futurista; ya está en proceso de construcción. Grandes empresas de tecnología están invirtiendo recursos significativos en el desarrollo de plataformas metaversales, y comunidades enteras están emergiendo en torno a estas experiencias digitales compartidas.

En el ámbito educativo, el metaverso podría ofrecer entornos de aprendizaje inmersivos y personalizados que permitan a los estudiantes explorar conceptos complejos de una manera más tangible y práctica. Las empresas podrían utilizar el metaverso como plataforma para reuniones virtuales, conferencias y colaboración en proyectos, eliminando la necesidad de viajes y facilitando la colaboración a distancia.

En el ámbito del entretenimiento, el metaverso podría abrir nuevas fronteras en la narración de historias y la creación de experiencias interactivas. Los usuarios podrían participar en aventuras épicas, explorar mundos fantásticos y socializar con personas de todo el mundo, todo dentro de un entorno digital compartido.

Además, el metaverso tiene el potencial de revolucionar el comercio electrónico y la forma

en que compramos y vendemos productos y servicios en línea. Las tiendas virtuales y los mercados en línea podrían ofrecer experiencias de compra más inmersivas y personalizadas, permitiendo a los usuarios explorar productos en entornos virtuales realistas antes de realizar una compra.

Sin embargo, el metaverso también plantea preguntas importantes sobre la privacidad, la identidad digital y la inclusión. A medida que exploramos este nuevo territorio digital, es fundamental abordar estos desafíos y garantizar que el metaverso sea un espacio accesible y seguro para todos.

Uno de los principales desafíos es el de la privacidad y la seguridad de los datos. Con la recopilación masiva de información sobre las actividades y comportamientos de los usuarios en el metaverso, existe el riesgo de abusos y violaciones de la privacidad que podrían tener consecuencias significativas para la sociedad.

Otro desafío importante es el de la accesibilidad y la inclusión. A medida que el metaverso se convierte en una parte cada vez más integral de nuestras vidas digitales, es crucial garantizar que sea accesible para todas las personas, independientemente de su edad, género, capacidad o situación socioeconómica. Esto requerirá un esfuerzo concertado por parte de la industria y los reguladores para abordar las barreras tecnológicas, económicas y culturales que puedan impedir la participación plena en el metaverso.

En última instancia, el metaverso representa un nuevo capítulo en la evolución de internet, donde las fronteras entre lo real y lo virtual se desvanecen, y las posibilidades son infinitas. Es un mundo en el que la imaginación y la tecnología se fusionan para crear experiencias que desafían los límites de lo que conocemos.

Dominick Campos
Editora General





Maestros en la Cocina:

La Esencia Masculina del Arte Culinario

El Legado de Sabor y Compromiso de

Noé Carmona



"Noé ha convertido su sueño en realidad, creando un legado culinario que trasciende fronteras. En cada plato, Noé fusiona sabores auténticos con creatividad y excelencia, dejando una marca indeleble en el mundo de la cocina."

En el universo de la gastronomía, cada plato cuenta una historia única, y detrás de cada narrativa se encuentra un chef con una pasión incuestionable por los sabores auténticos y un compromiso inquebrantable con su arte. Noé Carmona, un nombre que resuena en los círculos culinarios, personifica esta dedicación desde sus raíces familiares hasta el éxito empresarial que ha alcanzado.

Creció en un hogar donde la cocina era el corazón de la vida familiar, y desde una edad temprana, Noé heredó el amor por la gastronomía. En una familia numerosa de diez hermanos, la cocina no solo era un espacio para compartir, sino también un lugar de responsabilidad compartida. "Cada hijo ayudaba a mamá durante una semana", recuerda Noé, subrayando la importancia de la colaboración familiar y la tradición culinaria basada en ingredientes orgánicos y frescos de la huerta familiar.

A los ocho años, Noé ya estaba inmerso en el mundo de los sabores, ayudando en la cocina y asumiendo responsabilidades en el hogar. Su pasión por la gastronomía se vio enriquecida en sus vacaciones escolares en Machala, Puerto Bolívar, donde descubrió el vasto mundo de los mariscos y pescados frescos. Este período de aprendizaje temprano preparó el terreno para una carrera dedicada a explorar y perfeccionar técnicas culinarias.

Noé, un hombre soñador desde temprana edad, anhelaba trabajar en el prestigioso Hotel Oro Verde. Aunque carecía de experiencia, no dejó que eso le impidiera perseguir su objetivo. Durante tres años, dejó una carpeta tras otra en busca de una oportunidad. Su determinación finalmente fue recompensada cuando la reclutadora, impresionada por su persistencia, le ofreció una oportunidad única. Le devolvió 11 de

sus 12 carpetas, simbolizando que solo necesitaba una para brillar.

Su viaje en el hotel comenzó humildemente, Noé dispuesto a aprender desde los fundamentos más básicos. Trabajando codo a codo con chefs japoneses de renombre, cada día representaba una oportunidad para sumergirse más en la cultura culinaria japonesa. Desde la meticulosa preparación del arroz hasta la delicada elaboración del sushi, Noé absorbía con avidez cada aspecto de esta tradición culinaria centenaria.

A través de la observación y la práctica, internalizó no solo las técnicas y habilidades, sino también los valores fundamentales que sustentan esta forma de arte culinaria: el respeto reverencial por los ingredientes, la búsqueda constante de la perfección y la dedicación inquebrantable a la excelencia en cada detalle. Esta inmersión en la cultura gastronómica japonesa no solo enriqueció su habilidad culinaria, sino que también moldeó su filosofía y enfoque hacia la cocina, marcando un punto de inflexión crucial en su trayectoria profesional.

"Su mantra es simple pero poderoso: ser un buen servidor. Noé entiende que el corazón de la industria gastronómica reside en la satisfacción del cliente. Su consejo a aquellos que persiguen sus sueños es claro: perseverancia, paciencia y una actitud positiva, ingredientes esenciales para el éxito."

La pasión por la cocina no se limitaba solo a Noé; sus hermanos compartían su amor por la comida y se unieron a él en la creación de un negocio familiar, donde siete de ellos desempeñan roles clave como chefs. Para la familia Carmona, la gastronomía no es solo un trabajo, sino un vínculo que une a través de generaciones y fortalece el compromiso con la excelencia culinaria.

Fuera de la cocina, Noé es un hombre de múltiples facetas. Su amor por el deporte, desde el ecuavolley hasta el ciclismo, refleja su naturaleza activa y enérgica. Este amor por el movimiento se combina con un deseo constante de aprendizaje, manifestado en él su gusto por viajar, caminar y absorber nuevas experiencias.

Sin embargo, el éxito de Noé no se mide solo por sus logros culinarios y deportivos, sino también por su compromiso con el bienestar de su equipo. Con una fuerza laboral de aproximadamente

mil personas, Noé y su familia se dedican a la formación y desarrollo de sus empleados, creando oportunidades para que prosperen tanto personal como profesionalmente.

El espíritu emprendedor de Noé lo condujo a establecer su primera marca hace dos décadas, la cual fue seguida por otros conceptos exitosos como Kobe, Nubori y Chef Choy. Sin embargo, fue con su restaurante homónimo, Noé, donde logró asegurar la lealtad de sus clientes. Estos quedaron cautivados por la fusión única de sabores japoneses que ofrecía, convirtiéndolo en un destino gastronómico de renombre.

Mirando hacia el futuro, Noé ve la expansión internacional como un hito significativo. Con la apertura de una sucursal en Miami, Noé no solo lleva su cocina al mundo, sino que también representa el potencial de la marca ecuatoriana en el escenario global abriendo las puertas a nuevas oportunidades y horizontes inexplorados.

Noé Carmona personifica el poder del sueño y el trabajo arduo. Su historia es un recordatorio de que, con pasión y dedicación, cualquier meta

es alcanzable. En el horizonte, Noé imagina un futuro de crecimiento continuo y un legado culinario que trasciende fronteras, dejando una marca indeleble en el mundo de la gastronomía.

Sin duda, la vida de Noé Carmona es un testimonio del poder de la pasión, el compromiso y el trabajo arduo. Desde sus humildes comienzos hasta su posición como líder gastronómico y empresario, su historia inspira a otros a perseguir sus sueños con determinación y dedicación. En un mundo donde el sabor y el servicio se entrelazan, Noé Carmona sigue siendo un faro de excelencia y humanidad en la industria culinaria.

Dominick Campos
Editora General



El Viaje Gastronómico de

Cristian Arroba Ríos

"Con un enfoque incansable hacia la excelencia y un firme compromiso con la calidad, el Chef Cristian combina técnicas culinarias europeas con los ingredientes locales más selectos. El resultado son creaciones gastronómicas que cautivan y satisfacen hasta los paladares más exigentes."

Con una pasión que se arraiga en lo más profundo de su ser, Cristian Raul Arroba Ríos, un orgulloso quiteño de 34 años, ha llevado la cocina y la hospitalidad a nuevas alturas. Más que chef, Cristian es un visionario, un hotelero graduado de la Universidad Tecnológica Equinoccial donde dio forma a sus sueños de ambas carreras.

Su viaje en el mundo de la gastronomía comenzó en el seno de su familia, donde las reuniones alrededor de la mesa y los sabores compartidos crean recuerdos imborrables. Uno de esos recuerdos, aunque inicialmente un desafío, fue el intento de preparar un pavo para su familia a los 16 años. Aunque el resultado fue un tanto desastroso, con un pavo carbonizado por fuera y crudo por dentro, esta anécdota marcó el comienzo de su apasionante viaje culinario.

Esta historia, contada entre risas, revela la naturaleza incansable de Cristian, quien se niega a quedarse quieto y siempre busca nuevas formas de aprender y crecer en el fascinante mundo de la gastronomía. Con determinación y perseverancia, Cristian se comprometió a perfeccionar su arte, lo que lo llevó a explorar nuevas técnicas y recetas, y eventualmente, a embarcarse en una carrera que fusiona su amor por la cocina y la hospitalidad.

Para Cristian, la cocina no es solo una profesión, es un viaje que comenzó en su hogar, donde los lazos familiares se fortalecían alrededor de una mesa compartida. Recuerda con cariño los momentos especiales en los que el pavo navideño era el protagonista indiscutible, y la magia de tener a la familia reunida en fechas tan significativas como la Navidad y el Año Nuevo. Aunque su primer intento de cocinar el pavo no salió como lo esperaba, con una sonrisa nos cuenta cómo ese fracaso lo impulsó a seguir adelante y a perfeccionar su arte culinario.

El destino de Cristian dio un giro inesperado cuando, a los 17 años, decidió embarcarse en una aventura hacia Alemania con el objetivo de aprender el idioma. Lo que comenzó como una experiencia lingüística se convirtió en un viaje de dos años que cambiaría su vida para siempre. Trabajando en un teatro de música mexicana, Cristian descubrió nuevas culturas y tradiciones culinarias que despertaron su curiosidad y lo inspiraron a explorar aún más el mundo de la cocina.

Al regresar a Ecuador, se enfrentó a la pregunta de qué hacer a continuación. Fue entonces cuando decidió seguir su pasión y dedicarse por completo al mundo de la hospitalidad y la gastronomía. Con determinación y perseverancia, se embarcó en una doble carrera en hotelería y gastronomía, combinando sus estudios para obtener una comprensión integral del negocio.

El restaurante Maitane marcó un hito en la carrera de Cristian, siendo una oportunidad que surgió de manera inesperada pero que él supo aprovechar al máximo. Con su enfoque en escuchar a los clientes y crear platos que cautivaran sus paladares, Cristian logró revitalizar el restaurante y convertirlo en un destino gastronómico imperdible en Quito. Con el apoyo incondicional de su madre, quien se unió al equipo para brindar calidez y hospitalidad a los comensales, Maitane floreció y creció, introduciendo ingredientes locales con técnicas europeas para crear una experiencia culinaria única.

La pasión de Cristian por la gastronomía lo llevó a explorar nuevos horizontes, incluido el mundo del vino. Con un espíritu inquisitivo y sediento de conocimiento, se sumergió en el estudio y la degustación de vinos, ampliando así su expertise y enriqueciendo la experiencia gastronómica de sus clientes.



"La paella, plato emblemático de la cocina española, es una exquisita combinación de arroz, mariscos, pollo y vegetales cocinados a fuego lento con especias aromáticas. Su vibrante color y su delicioso sabor transportan a quien la prueba a los soleados campos de Valencia, cuna de esta tradicional receta."

Su participación en el concurso World Paella Day fue un hito significativo en su carrera, donde su paella valenciana se alzó como la ganadora, otorgándole un viaje a Valencia donde profundizó su conocimiento sobre este plato emblemático y su preparación tradicional. Este logro no solo fue un reconocimiento a su habilidad culinaria, sino también una prueba de su dedicación y pasión por la gastronomía.


El surgimiento de BiziBizi como una idea durante la pandemia fue un ejemplo de la capacidad de adaptación y resiliencia de Cristian. Con el objetivo de traer vida y esperanza a través de la comida, este nuevo proyecto se convirtió en un oasis gastronómico donde la paella se convirtió en el plato estrella, celebrando la diversidad y la inclusión en cada bocado.

A lo largo de su trayectoria, Cristian ha demostrado que el éxito en la industria gastronómica no solo se mide en términos de reconocimiento o ganancias, sino en la capacidad de tocar los corazones de las personas a través de la comida. Su visión de abrir un restaurante en Europa y establecerse en Japón es un reflejo de su deseo de seguir explorando y compartiendo su pasión por la gastronomía con el mundo.

En última instancia, el legado de Cristian trasciende más allá de los platos que crea; es una inspiración para todos aquellos que sueñan con convertir su pasión en su profesión. Con su sobrina como sucesora en mente, Cristian está construyendo un legado que perdurará en el tiempo, dejando una marca indeleble en el mundo culinario y en los corazones de aquellos que tienen el privilegio de disfrutar de sus creaciones.

Dominick Campos
Editora General





Una historia de amor gastronómica entre Ecuador y Francia

"Cada plato es un poema culinario que narra la historia de Ecuador con cada sabor y cada aroma. Desde las montañas hasta el mar, la cocina del restaurante Negrita captura la esencia del país."

En el corazón de la hermosa ciudad de Quito se encuentra un pequeño rincón de sabores ecuatorianos y franceses, donde la pasión por la cocina se entrelaza con una historia de amor y superación. Negrita, impulsado por el chef Loris Sellam y la chef Julia Quiñones, es mucho más que un restaurante: es un tributo a la fusión de culturas culinarias y al espíritu emprendedor.

La historia de Negrita se remonta a los orígenes de sus creadores. Julia, nacida en la emblemática región de Manabí, específicamente en Portoviejo, descubrió su pasión por la cocina desde una edad temprana. Su formación culinaria la llevó desde las aulas de la Universidad San Francisco de Quito hasta las prestigiosas escuelas gastronómicas de Francia, donde el destino la uniría con Loris Sellam.

Loris, por su parte, tuvo un inicio inusual en el mundo culinario. Aunque inicialmente consideró

seguir una carrera militar, la influencia de su abuela y la sugerencia de un chef amigo de su padre lo llevaron a ingresar al Instituto Paul Bocuse a la temprana edad de 17 años. A pesar de los desafíos iniciales, su dedicación y talento lo convirtieron en el alumno más joven en una institución donde la edad promedio era de 25 años.

Tras un viaje a Francia y Ecuador, donde el destino los unió aún más, la vida les presentó un desafío inesperado: el diagnóstico de cáncer en etapa 4 para Loris. Julia demostró su amor inquebrantable al quedarse a su lado durante 18 meses en Francia, apoyándolo con su amor y su arte culinario.

Juntos, decidieron iniciar un nuevo capítulo en Ecuador, donde la visión emprendedora de Julia y la experiencia de Loris en el mundo de restaurantes con estrellas se fusionaron.

Comenzaron vendiendo bolones desde su hogar durante la pandemia, y lo que comenzó como una pequeña mesa de anfitrión en su departamento pronto se convirtió en un restaurante con cinco mesas. Sin embargo, con la llegada de su bebé, comprendieron la necesidad de un espacio independiente para atender a sus clientes.

Así, nació el restaurante Negrita, un homenaje a la tradición gastronómica ecuatoriana con un toque de sofisticación a precios accesibles. Su menú refleja la fusión de sabores ecuatorianos elevados a la excelencia de la cocina francesa, creando una experiencia única para los comensales. En el restaurante Negrita, cada plato cuenta una historia de amor, dedicación y pasión por la cocina que Julia y Loris comparten con el mundo.

El nombre del restaurante, Negrita, no solo evoca el cariñoso apodo de Julia desde la infancia, sino que también simboliza el compromiso de realzar la cultura y la identidad ecuatoriana. Inicialmente concebido como "El Sabor de la Negrita", el restaurante encuentra su esencia en la fusión de sabores autóctonos con técnicas y presentaciones de cocina de autor.

Una de las características más distintivas de Negrita es su enfoque en mantener una relación cercana con los clientes. Lo que comenzó como una mesa de anfitrión en el departamento de Julia y Loris durante la pandemia pronto evolucionó hacia un espacio gastronómico donde la comida se convierte en una experiencia compartida entre amigos y familiares.

La cocina de Negrita es un equilibrio delicado entre la riqueza de la gastronomía ecuatoriana y la precisión de la cocina francesa. La audacia de los sabores ecuatorianos se encuentra con la meticulosidad de las técnicas francesas, creando platos únicos que cautivan los sentidos y deleitan el paladar. El corviche, presentado con albacora y camarones salteados, es el plato estrella que encapsula esta fusión de sabores y culturas.

Sin embargo, el camino hacia el éxito no ha estado exento de desafíos. Desde cortes de luz hasta la

"En Negrita, la cocina es más que solo comida: es un viaje a través de los sabores, aromas y colores de Ecuador y Francia."

inseguridad, Negrita ha enfrentado obstáculos que han puesto a prueba la determinación y la perseverancia de sus creadores. Sin embargo, a través de la adversidad, Julia y Loris han mantenido firme su compromiso de ofrecer una experiencia gastronómica excepcional a sus clientes.

Para aquellos que sueñan con abrir su propio restaurante, Loris Sellam ofrece un consejo invaluable: mantenerse fiel al propio concepto y no sucumbir a las presiones externas. En un mundo donde la competencia puede ser feroz y las expectativas son altas, la autenticidad y la pasión son las claves para el éxito.

El mayor logro de Negrita, según Julia y Loris, se encuentra en la sonrisa de satisfacción de sus clientes, que regresan día tras día en busca de nuevas experiencias culinarias. Con planes de expansión en el horizonte, incluida la apertura de un Negrita Café y la implementación de un menú degustación, esta pareja de chefs continúa su viaje con la misma pasión y determinación que los llevó a convertir su sueño en realidad.

En Negrita, la cocina es más que una simple tarea: es un acto de amor, un tributo a la diversidad culinaria y un recordatorio de que, en el mundo de la gastronomía, los sabores se entrelazan para crear experiencias que perduran en la memoria y en el corazón.

Dominick Campos
Editora General



Metaverso y la revolución digital inminente

"El metaverso, un concepto que una vez solo habitaba en la ciencia ficción, ahora se está materializando frente a nuestros ojos. Es un universo digital paralelo donde las personas pueden interactuar, trabajar, jugar y crear, trascendiendo las limitaciones del mundo físico."



Hoy quiero invitarles a un viaje, no a través del tiempo, sino a través de dimensiones. No me malinterpreten, no estamos hablando de Doctor Strange o de algún truco de magia virtual. Estamos hablando del metaverso, ese intrigante espacio digital donde la realidad virtual encuentra su hogar, y donde nuestras vidas cotidianas están a punto de recibir una actualización significativa.

Pueden pensar en el metaverso como en esa versión futurista del internet, pero en 3D. Imaginemos una red de mundos virtuales interconectados donde no solo navegamos, sino que literalmente caminamos, hablamos y ¡hasta bailamos! En nuestras videollamadas, en el metaverso podremos tener reuniones en la cima del Everest o en una recreación del bar de Star Wars sin salir de nuestras casas.

Ahora, algunos de ustedes, especialmente los de la generación de los 80', podrían estar escépticos. "¿Otra moda pasajera?" se preguntan. Pero déjenme asegurarles, el metaverso no es el Tamagotchi de esta década. Es más bien como cuando se inventó el teléfono celular: al principio parecía innecesario, y ahora no podemos vivir sin él.

La educación, por ejemplo, nunca volverá a ser la misma. Olvídense de los aburridos PowerPoints y los proyectores que nunca funcionan. En el metaverso, las clases de historia se convertirán en visitas guiadas a la antigua Roma, y las clases de biología podrían llevarnos a un viaje interactivo por el cuerpo humano. ¿Quién necesita un salón de clases cuando puedes aprender en una realidad aumentada?

El trabajo remoto también se verá revolucionado. Ya no más reuniones de Zoom donde el único ejercicio es levantar la taza de café. En el metaverso, podríamos tener oficinas virtuales donde los colegas se encuentran en entornos diseñados para la creatividad y la colaboración. ¡Hasta el "casual Friday" tendrá un nuevo significado!

Por supuesto, el metaverso también traerá consigo desafíos. La privacidad, la seguridad de los datos y la cibernética serán más importantes que nunca. No queremos que nuestras identidades virtuales terminen en manos de algún hacker con demasiado tiempo libre. Así que, mientras construimos este nuevo mundo, debemos asegurarnos de hacerlo de manera responsable y segura.

Pero volvamos a lo divertido. La socialización en el metaverso promete ser una experiencia extraordinaria. Podremos asistir a conciertos de nuestros artistas favoritos, explorar ciudades digitales con amigos de todo el mundo y, quién sabe, incluso podríamos encontrar el amor en un club de jazz virtual. Sí, Romeo y Julieta podrían haber tenido un final feliz si hubieran tenido acceso al metaverso.

En cuanto a los videojuegos, ya no serán solo juegos. Serán mundos donde podemos vivir aventuras épicas, construir imperios y, literalmente, ser los héroes de nuestras propias historias. La línea entre el jugador y el juego se desdibujará, ofreciendo experiencias inmersivas que van más allá de cualquier cosa que hayamos visto antes.

Así que, mientras nos preparamos para dar este salto hacia el metaverso, los animo a mantener la mente abierta y el espíritu aventurero. Estamos en el umbral de una nueva era digital que promete transformar nuestra manera de vivir, trabajar y jugar. Y, como todo buen viaje, habrá momentos de emoción, de aprendizaje y, por supuesto, de risas.

"Con la convergencia de la realidad virtual, la inteligencia artificial y la conectividad global, el metaverso promete cambiar fundamentalmente la forma en que vivimos, trabajamos y nos relacionamos."

El metaverso ha llegado, y no es solo una extensión de la realidad virtual, sino un nuevo capítulo en la historia de nuestra interacción con la tecnología. Así que, preparen sus avatares, carguen sus gafas de realidad virtual y, sobre todo, mantengan su curiosidad, hasta la próxima.

Roberto Camana, Mg
Director de la carrera de Sistemas
y Docente investigador





Explorando el Futuro de la Educación Empresarial en el **Metaverso**

El metaverso está transformando radicalmente la educación empresarial, abriendo nuevas puertas hacia un aprendizaje más interactivo, accesible y globalizado. ¿Cómo puede esta integración revolucionaria influir en la forma en que los estudiantes interactúan y aprenden en el entorno de negocios?

El metaverso hace que aprender sobre negocios sea una experiencia emocionante y dinámica. Los estudiantes pueden sumergirse en escenarios empresariales simulados, desde dirigir una empresa virtual hasta negociar con compañeros de todo el mundo en tiempo real. Esta inmersión en situaciones prácticas replica la realidad de los negocios, permitiendo a los estudiantes desarrollar habilidades aplicables de manera inmediata.

"La educación en el Metaverso representa una evolución revolucionaria en los métodos de enseñanza y aprendizaje. Este nuevo paradigma rompe con las limitaciones físicas de las aulas tradicionales, ofreciendo experiencias inmersivas y colaborativas que trascienden las barreras geográficas."

En términos de acceso a la educación, el metaverso elimina las barreras geográficas y temporales. Ya no importa dónde estés, puedes acceder a clases y recursos de primer nivel en cualquier momento. Además, ofrece un entorno de aprendizaje flexible y adaptable, como un laboratorio empresarial 24/7, donde los estudiantes pueden experimentar sin las restricciones del mundo físico.

Sin embargo, junto con las emocionantes posibilidades del metaverso, surgen importantes consideraciones éticas y de privacidad. Es fundamental proteger la información personal de los estudiantes y garantizar la equidad en el acceso y la participación, independientemente de sus antecedentes o capacidades.

Nos adentraremos en las percepciones sobre educación en el metaverso a través de las respuestas del director de la carrera de negocios, Aldo Salinas. Descubriremos cómo este innovador líder en el campo de los negocios vislumbra el impacto y las posibilidades de la educación en un entorno digital emergente como el metaverso.

¿Qué opina sobre la capacidad del metaverso para fomentar la colaboración y el trabajo en equipo entre los estudiantes y cómo se puede aprovechar al máximo esta capacidad?

El metaverso es genial para trabajar en equipo porque puedes colaborar en tiempo real, como si estuvieras en la misma sala, incluso si estás en diferentes partes del mundo. Para sacarle el máximo partido, es bueno usar

herramientas que ayuden a organizar y comunicar claramente las ideas del equipo, y aprovechar la oportunidad de mezclarse con estudiantes de diversas culturas y experiencias.

¿Cómo puede el metaverso ayudar a superar las barreras geográficas y culturales en la educación, permitiendo una experiencia más globalizada y diversa?

En el metaverso, no importa si estás en Quito o en Tokio; todos pueden reunirse en el mismo espacio virtual. Esto ayuda a aprender de manera más global, entendiendo cómo se hacen negocios en diferentes culturas y mercados. Es una oportunidad para expandir el horizonte y aprender a comunicarse y trabajar con gente de todo el mundo.

¿Cuáles son los desafíos más significativos que enfrenta la educación en el metaverso en términos de inclusión y accesibilidad para todos los estudiantes?

Un gran desafío es asegurarse de que todos puedan acceder al metaverso, lo que significa superar la brecha digital. No todos tienen la misma tecnología o internet rápido. También hay que diseñar el metaverso para que sea fácil de usar para personas con diferentes capacidades y necesidades, y asegurarse de que todos se sientan bienvenidos y respetados.

¿Qué estrategias considera más efectivas para asegurar que la educación en el metaverso se mantenga actualizada y relevante en un entorno empresarial en constante cambio?

Es clave estar siempre conectado con el mundo empresarial real y traer esas experiencias al metaverso. Hablar con empresarios, seguir las tendencias y actualizar los contenidos con los últimos cambios del mercado. Además, escuchar a los estudiantes sobre qué les funciona y qué no ayuda a mantener el aprendizaje fresco y relevante.

¿Cuál es su visión sobre el impacto a largo plazo del metaverso en la forma en que se desarrollan y aplican las habilidades empresariales clave, como el liderazgo y la innovación?

El metaverso puede cambiar totalmente cómo aprendemos a ser líderes y a innovar. Al simular diferentes situaciones de negocios, los estudiantes pueden practicar y mejorar estas habilidades en entornos controlados pero realistas. Esto prepara mejor a los futuros líderes y emprendedores para enfrentar desafíos complejos y pensar fuera de la caja en el mundo real.

¿Cómo puede la educación en el metaverso complementar y mejorar la formación práctica y las experiencias de aprendizaje del mundo real para los estudiantes de negocios?

El metaverso permite practicar en escenarios que serían difíciles o imposibles de replicar en la vida real. Por ejemplo, puedes dirigir una empresa virtual, lanzar productos o negociar con avatares de IA que simulan diferentes tipos de clientes y competidores. Esto te da una ventaja porque puedes cometer errores y aprender de ellos en un ambiente seguro antes de enfrentarte al mundo real.

"En el Metaverso, los estudiantes pueden explorar entornos virtuales que simulan cualquier escenario imaginable, desde la antigua Grecia hasta el espacio exterior. Estas experiencias no solo estimulan la imaginación, sino que también fomentan el aprendizaje activo y la resolución de problemas en un contexto realista."

¿Qué recomendaciones daría a los estudiantes que desean aprovechar al máximo las oportunidades de aprendizaje ofrecidas por el metaverso en el campo de los negocios?

Que se sumerjan y experimenten todo lo que puedan. Usen el metaverso para conectar con gente, aprender haciendo y no tengan miedo de probar cosas nuevas. Manténganse curiosos y siempre busquen aprender más, porque el metaverso está siempre evolucionando. Y lo más importante, usa estas experiencias para construir una red global de contactos y amigos que te enriquecerán profesional y personalmente.

Aldo Salinas

Director de carrera de negocios
UDLA



5

claves para unas finanzas creativas



"Sobrellevar las finanzas puede ser un desafío, pero con un enfoque estratégico y disciplina, puedes tomar el control de tu situación financiera. Considera la posibilidad de diversificar tus fuentes de ingresos y buscar formas de aumentar tus ingresos adicionales."

Todos somos creativos. Solo debemos ver otras aristas del problema, dejar volar la imaginación y, sobre todo, no atolondrarnos e investigar, ante una situación.

Para unas finanzas creativas empezamos por lo básico que es nuestro cuerpo.

- **Tener autocuidado**

El año pasado en un taller similar me preguntaban qué miré, qué escuché, qué dijo mi boca y a dónde fueron mis pies.

Hoy, en cambio, me preguntan qué le propongo a mi cuerpo en el 2024. ¿Qué quiero mirar? ¿Qué quiero escuchar? ¿Por dónde quiero recorrer?

No excesos en comida y en gasto. Hacer ejercicio, evitar el estrés, utilizar bien el tiempo. ¡O sea ahorrar!

Si tenemos un cuerpo sano, tendremos una mente sana, y de ahí se derivan el orden, la disciplina, el control, tan necesarios para el manejo de dinero.

Algo tan simple que no me canso de repetir es, anotar todo lo que gasto, así sea un café o la propina. Solo se necesita un papel y un lápiz.

- **No dejar divagar la mente, sino producir y descansar**

El tiempo es oro, entonces perder el tiempo no es opción.

Hacer ayuno intermitente de pantallas. Todos estamos conscientes de que el celular, la Tablet, el computador, nos distraen con los pendientes, los mensajes, noticias, datos, anuncios, alarmas.

Tenemos las pantallas en el baño, mientras comemos y al dormir. Apagar el celular es hacer la mitad del trabajo. Y si nuestro oficio incluye gestionar las redes sociales, que no sea con voracidad sino para comunicar algo útil al público.

- **Tener una red de contactos que nos nutra y un círculo de personas que nos amen**

Compartir con gente creativa nos favorece e inspira. Rodearnos de gente que es feliz nos hace felices. Tener un círculo de gente amada, con todos sus problemas y excentricidades, pero que son nuestros, nos cuidan y valoran.

"Mantén un fondo de emergencia para cubrir gastos inesperados y revisa regularmente tu presupuesto para ajustarlo según sea necesario. Al mantener un enfoque equilibrado y estar preparado para lo inesperado, puedes enfrentar con confianza los desafíos financieros que puedan surgir."

Según el libro Happy Money, la gente feliz puede vivir con diez mil dólares al mes o con mil, de buena fuente, "porque son personas auténticas, compran lo que es sano porque cuidan su vida, su salud. Siguen aprendiendo, creando para servir a los demás y disfrutar, pero no viven para tener más dinero".

Son gente que sigue esta regla básica: destinar el 60% de los ingresos a gastos fijos, 10% al ahorro para cumplir metas y 30% a gastos de estilo de vida.

- **Centrarnos en un personaje, método o tratamiento**

Es que somos muy dispersos. Nos gusta un tema, pero como la tendencia es otra, nos cambiamos. Vamos por un tratamiento de salud, saltamos a otro y otro, sin esperar a ver resultados.

Seguimos a un líder espiritual por un tiempo corto y buscamos a otro.

Aplicamos distintos métodos de finanzas personales, pero no concretamos con ninguno. Según los expertos, se necesitan diez años de práctica constante para ser maestros en un tema, doctrina, habilidad o destreza.

- **Buscar el encantamiento**

Como personas creativas, busquemos el encantamiento, la curiosidad, la imaginación en todo lo que hagamos. Vivimos actualmente problemas monumentales y mundiales: guerras, cambio climático, economía en crisis, un constante estado de preocupación. Pero en nuestro espacio evitemos conflictos emocionales, daños al entorno natural, situaciones económicas complicadas, estrés.

¿Cómo? Dejando las pantallas y sus malas noticias y distracciones para encontrar en la realidad cosas sorprendentes. Compartiendo con los demás nuestros talentos, sin esperar nada a cambio. Sembrando y protegiendo al menos un árbol. Siendo parte activa de la protección de animales ya sean domésticos o salvajes.

Finalmente, apliquemos la meditación, el sosiego y el silencio para apagar el ruido y las turbulencias que no cesan.





¿El exceso de tiempo en redes sociales puede desencadenar el

síndrome de FOMO?

“¿Conectados o atrapados? En la era digital, el exceso de tiempo en las redes sociales se ha convertido en un fenómeno omnipresente. Lo que comenzó como una herramienta para conectarnos con el mundo, puede terminar por consumirnos.”

En la vida cotidiana, adultos y niños están constantemente expuestos al uso de dispositivos digitales, lo cual plantea interrogantes sobre cómo mantener una relación saludable para equilibrar el tiempo dedicado a la tecnología, especialmente a las Redes Sociales. Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, en Ecuador, aproximadamente el 73% de la población utiliza Internet, principalmente para mantenerse conectados a través de redes sociales y mensajería.

La alta tasa de uso digital subraya la importancia de evaluar los posibles efectos negativos. Es así como, Humana S.A. menciona que el exceso de tiempo frente a las pantallas puede causar ansiedad y el temido FOMO, especialmente entre los jóvenes.

El FOMO se refiere al miedo a perderse algo importante o interesante que esté ocurriendo en las redes sociales u otros lugares en línea. Este fenómeno puede llevar a sentimientos de ansiedad y estrés, principalmente cuando se

experimenta una necesidad de estar conectado. Entre los jóvenes, el FOMO puede agravarse, ya que se enfrentan desafíos adicionales como interrupciones en el sueño, acoso en línea y presión social.

Como medidas de prevención, Humana, ofrece recursos y apoyo para ayudar a las personas a encontrar un equilibrio saludable entre su vida digital y offline:

Establecer límites de tiempo: definir un horario específico para utilizar las redes sociales y respetarlo. Es esencial limitar el tiempo de pantalla diario para evitar la sobreexposición.

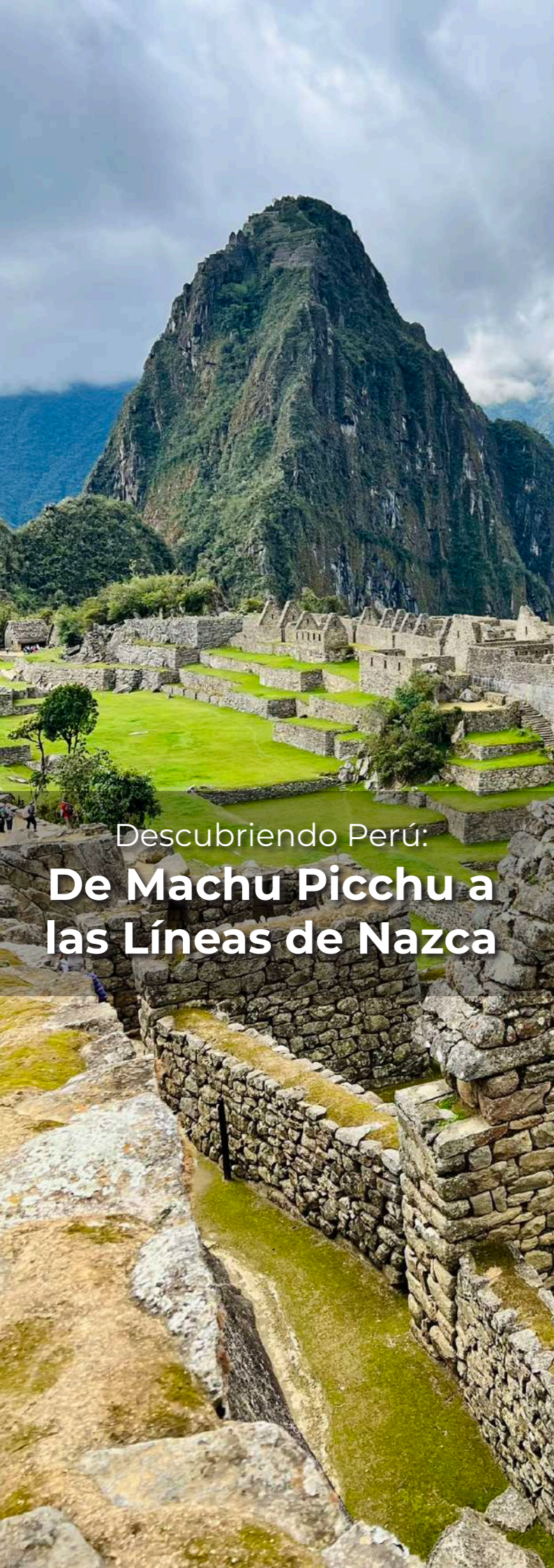
Ser selectivo con contactos y contenido: controlar las publicaciones que se consumen y ser cuidadoso al seleccionar conexiones en línea. Esta práctica

contribuirá a mantener un ambiente digital positivo y saludable.

Participar en actividades fuera de línea: es importante dedicar tiempo a actividades y pasatiempos que no requieran dispositivos electrónicos. Estas actividades promoverán un equilibrio entre la vida en línea y fuera de ella, contribuyendo así al bienestar integral.

Sin duda, es esencial tomar medidas para abordar estos problemas y promover un uso saludable y equilibrado de la tecnología, especialmente entre la juventud, garantizando así su bienestar y desarrollo positivo.





“En lo más alto de las montañas de los Andes peruanos se encuentra Machu Picchu, una ciudadela misteriosa y majestuosa que parece suspendida en el tiempo.”

Latinoamérica guarda entre sus montañas y atardeceres cientos de historias que están listas para ser desbloqueadas por los viajeros apasionados. Si estás en búsqueda de llenar tu corazón de cultura, arquitectura, gastronomía, paisajes, alegría, color, naturaleza y ciencia ancestral, este espacio del mundo es para ti. Y qué mejor manera de disfrutarlo que en Perú, uno de los países más visitados, que ofrece desde una maravilla del mundo hasta desiertos recónditos con simbología indescriptible y misteriosa. Te contaré cómo puedes aprovechar al máximo y planificar tu viaje por este maravilloso país de los Andes.

En mi planificación, en primer lugar, me contacté con varios proveedores de servicios de viaje locales para comparar costos y decidir la mejor opción. Uno de los primeros destinos que busqué fue, sin duda, Machu Picchu, sin saber que se encontraba en una ciudad antigua de los incas que contiene en cada rincón y calle una historia que contar. Existen varias opciones de tours para que conozcas Cusco y todo lo que ofrece. Luego de debatir las opciones, me decidí por la más económica y aventurera: consistía en un tour de cuatro días para conocer la ciudad de Cusco, Machu Picchu, la Montaña de Siete Colores, el centro arqueológico de Moray y el Valle Sagrado de los Incas, todos estos destinos en la primera parte del viaje.

Después de llegar a Lima en un vuelo directo desde Quito, descansé una noche y tomé nuestro siguiente vuelo desde Lima a Cusco. En el primer día en el corazón del Valle Sagrado de los Incas, una aventura fascinante te espera. Visité las Salineras de Maras, donde un paisaje de terrazas blancas resplandece bajo el sol, formando un intrincado mosaico de estanques de sal que han sido utilizados desde tiempos preincaicos. Luego, conocimos el centro arqueológico de Moray, donde te maravillarás con los gigantescos andenes circulares que parecen un colosal anfiteatro natural, utilizado por los incas como laboratorio agrícola. Finalmente, en el primer día llegué a Ollantaytambo, un encantador pueblo incaico donde sus imponentes ruinas y calles

empedradas te transportarán al pasado, permitiéndote caminar por la historia mientras exploras la majestuosa fortaleza y sus vistas panorámicas del valle.

En el segundo día conocí la impresionante Machu Picchu, la joya escondida entre las montañas de Perú, que te invita a descubrir un mundo mágico lleno de historia y misterio. Al explorar sus antiguos templos, terrazas agrícolas y la icónica Huayna Picchu, una montaña que se alza majestuosa, te sentirás transportado al glorioso pasado del Imperio Inca. Allí podrás caminar por la Intihuatana, un enigmático reloj solar, y te asombrarás con la precisión arquitectónica del Templo del Sol. Además, desde la Puerta del Sol, disfrutarás de vistas espectaculares del valle que rodea esta maravilla del mundo. Cada rincón de Machu Picchu te susurra historias ancestrales y te ofrece una conexión única con la majestuosidad de la naturaleza y la ingeniería incaica.

En el tercer día visité la Montaña de Siete Colores, también conocida como Vinicunca, una experiencia espectacular a 5,200 metros sobre el nivel del mar, que requiere preparación. Te recomiendo empezar temprano, ya que la caminata hasta la cima puede durar entre 3 y 4 horas, y es mejor evitar las multitudes. Lleva ropa abrigada y en capas, ya que el clima puede cambiar rápidamente en las alturas. No olvides llevar una botella de agua, snacks energéticos (aunque venden caramelos de coca en el camino) y protector solar. Aclimatarte en Cusco por un par de días antes de la caminata es esencial para evitar el mal de altura. Y, sobre todo, ¡no olvides tu cámara! Las vistas de los vibrantes colores naturales de la montaña son simplemente inolvidables.

En el último día en Cusco, recorrí esta ciudad que fue la capital del Imperio Inca. Paseamos por la Plaza de Armas, rodeada de arquitectura colonial y la imponente Catedral de Cusco. Disfrutamos del misticismo de Qorikancha, el Templo del Sol, cuyas bases incaicas aún sostienen el Convento de Santo Domingo. Compramos recuerdos en el colorido mercado de San Pedro, donde los sabores y aromas locales te envuelven, y no nos perdimos Sacsayhuamán, una fortaleza con impresionantes muros de piedra que ofrecen vistas panorámicas de la ciudad. Para este momento, las energías mental y física ya estaban saturadas de tanta emoción y también altura.

Regresé a Lima, donde la ciudad y el ruido de la metrópoli me devolvieron a la realidad, pues mi mente y corazón se habían quedado en las calles de piedra de los incas. Allí hice base y tuve tiempo para planificar a último momento la segunda parte del viaje: el desierto de Huacachina, Islas Paracas y las Líneas de Nazca, todo esto en otra región a 4 horas en carro de Lima, en Ica.

Comencé el viaje en Paracas, donde puedes tomar un tour en lancha a las Islas Ballestas y maravillarte con la fauna marina, incluyendo lobos marinos, pingüinos de Humboldt y una gran variedad de aves. Luego, fui a la Reserva Nacional de Paracas para explorar su impresionante costa desértica y sus playas vírgenes.

Después, en Huacachina, un oasis rodeado de imponentes dunas de arena, puedes disfrutar de emocionantes paseos en buggy y practicar sandboarding. Al atardecer podrás contemplar cómo el sol pinta el desierto con tonos dorados, creando una vista verdaderamente mágica. ¡Una combinación perfecta de mar y desierto!

Para culminar el viaje con broche de oro, me dispuse a terminarlo por los aires, visitando las enigmáticas Líneas de Nazca, un desierto a dos horas y media en bus desde Huacachina. Al llegar, realicé un sobrevuelo en una pequeña avioneta para apreciar desde el aire las misteriosas figuras geométricas y de animales, como el colibrí, el mono y la araña, que han intrigado a científicos

“En el corazón del desierto peruano, Huacachina emerge como un oasis de ensueño en medio de las imponentes dunas de arena. Su laguna verde esmeralda, rodeada de palmeras y vegetación exuberante, crea un paisaje digno de una postal.”

y viajeros por siglos. La vista aérea es la única manera de comprender la magnitud y precisión de estas antiguas creaciones.

Sin duda alguna, Perú aprovecha cada lugar de su historia para brindarte aventuras inolvidables y memorias que llevarás siempre contigo. La gente, en especial, es muy amable y amigable, y me impactó que tienen un amor profundo por su cultura, tradiciones e historia, que han sabido vender muy bien por todo el mundo.

Gabriel Vergara
Creador de contenido





Sofía Arteta

De Reina de Quito a Directora de la Fundación
Reina de Quito

"Para Sofía, ser empática es fundamental en su labor. Creer en el potencial de cada persona, sin importar sus circunstancias, es lo que impulsa su trabajo día tras día."

En el tapiz de la vida, a veces la inspiración surge de lugares inesperados. Para Sofía Arteta, ex reina de Quito y actual directora de la Fundación Reina de Quito, esa chispa inicial vino de su padre, un destacado político liberal de los años 90.

Un hombre cuya impronta en la esfera pública ecuatoriana aún perdura en la memoria colectiva. Fue él quien, reconociendo la pasión de Sofía por la acción social, la alentó a participar en el concurso de Reina de Quito, un camino que transformaría su destino de manera inesperada.

La historia de Sofía se entrelaza con la de su padre desde temprana edad. Fascinada por el

mundo de la política, ella creció en un ambiente donde las discusiones sobre el futuro de su país eran moneda corriente en la mesa familiar.

Sin embargo, la vida toma giros inesperados y a los 17 años, Sofía enfrentó la pérdida más dolorosa: su padre falleció. A esa temprana edad, se encontró navegando por las aguas turbulentas de la adolescencia sin su guía principal.

Pero la vida aún tenía planes para Sofía. A los 18 años, una oferta inesperada surgió de una empresa privada: la oportunidad de convertirse en Reina de Quito. Con la misma determinación que había observado en su padre, Sofía aceptó el desafío. Lo que comenzó como una experiencia

superficial pronto se convirtió en una travesía de autodescubrimiento y servicio a la comunidad.

Como Reina de Quito, Sofía se enfrentó a la cruda realidad que a menudo se oculta tras el glamour de los eventos sociales. En lugar de sumergirse en una burbuja de privilegio, se vio inmersa en las realidades de aquellos menos afortunados.

Esta experiencia fue un punto de inflexión que cambió su perspectiva de manera radical. "Para mí, participar en este reinado cambió mi vida al 100%", confiesa Sofía. "Muchas jóvenes de mi edad viven en una burbuja y no conocen la realidad de muchas personas. Esta experiencia me abrió los ojos y transformó mi vida por completo".

Después de su reinado, Sofía se sumergió de lleno en el mundo de la Fundación Reina de Quito, una organización dedicada a brindar apoyo a diversas causas sociales en la capital ecuatoriana. Con más de 20 años en la fundación, Sofía ha encontrado su verdadera vocación como directora. Sin embargo, su ascenso a este cargo no fue fácil ni directo.

El camino de Sofía hacia la dirección de la fundación fue un proceso gradual y lleno de desafíos. Desde sus inicios como coordinadora de eventos hasta su eventual ascenso a presidenta y, finalmente, directora, cada paso fue una prueba de su dedicación y compromiso con la causa. A los 24 años, se encontró liderando una organización que representaba mucho más que una simple entidad benéfica: era una familia, unida por el propósito de hacer del mundo un lugar mejor.

Uno de los mayores desafíos que enfrenta la Fundación Reina de Quito es su dependencia de apoyo externo. Para mantener sus programas y servicios, la fundación necesita el respaldo de empresas privadas, ciudadanos comprometidos y proveedores dispuestos a ofrecer precios competitivos.

"Con su liderazgo y pasión, Sofía continúa guiando a otros hacia un futuro más brillante, demostrando que el verdadero poder radica en el servicio desinteresado y la compasión hacia los demás."

Además, luchan contra la estigmatización y la discriminación hacia las personas con síndrome de Down, buscando integrarlas plenamente en la sociedad y brindarles oportunidades significativas.

A pesar de estos obstáculos, Sofía y su equipo han logrado avances significativos. Desde la construcción de nuevas instalaciones hasta el establecimiento de programas educativos innovadores, la Fundación Reina de Quito continúa marcando la diferencia en la vida de aquellos que más lo necesitan. Pero para Sofía, el mayor logro no es material, sino humano: mantener unidas a las reinas, brindándoles apoyo y orientación en su viaje personal y profesional.

En última instancia, el legado de Sofía Arteta va más allá de títulos y reconocimientos. Es el testimonio de una vida dedicada al servicio de los demás, impulsada por la pasión, la empatía y el compromiso con el cambio. Y aunque el camino pueda ser difícil, Sofía nos recuerda que cada paso en la dirección correcta es un paso hacia un futuro más brillante para todos.

Dominick Campos
Editora General





Transformando vidas con las

Barras de Access

*"Durante una sesión de **Barras de Access**, las ondas cerebrales disminuyen su velocidad, llevando a la persona a un estado meditativo. Esta disminución facilita el acceso a patrones de conducta, sistemas de creencias y puntos de vista arraigados desde la infancia."*

En un mundo donde el estrés y la ansiedad a menudo parecen ser compañeros ineludibles en nuestro día a día, surge una técnica revolucionaria que promete resetear nuestra mente y restaurar la armonía en nuestras vidas. La experta, Ximena Donoso, compartirá con nosotros sus conocimientos acerca de las Barras de Access.

Estas barras son 32 puntos estratégicamente situados en la cabeza, son el epicentro de una práctica que va más allá de la mera relajación: es una puerta hacia la transformación interna y el bienestar duradero.

Lo que distingue a las Barras de Access de otras técnicas es su enfoque en el trabajo con la energía. En una sola sesión, se pueden experimentar cambios profundos y significativos.

Cada una de las 32 barras contiene información sobre áreas clave de nuestra vida: dinero, control, creatividad, poder, y más. Son depósitos de pensamientos, creencias limitantes y emociones que, al ser activados, liberan energía estancada y permiten un flujo renovado de vitalidad.

Los beneficios de una sesión de Barras de Access son notables y multifacéticos. Desde

"Después de una sesión de Barras de Access te sientes más alegre y con la mente más clara. Los efectos se van acumulando, y cuántas más sesiones recibes, menos ruido mental tendrás y más paz sentirás."

una perspectiva más clara de la vida hasta una sensación de relajación profunda, desde una mayor conexión con la intuición hasta una alegría renovada, los efectos se hacen sentir en todos los aspectos de nuestro ser.

El proceso de una sesión de Barras de Access es tanto científico como espiritual. Al reducir la velocidad de las ondas cerebrales, se accede a patrones de conducta arraigados desde la infancia, permitiendo una liberación profunda de cargas emocionales. Los estudios respaldan su eficacia al demostrar la disipación de la carga electromagnética asociada con pensamientos y emociones almacenadas en el cerebro.

Durante una sesión, el cuerpo aprende a recibir, a elegir lo que quiere retener y lo que está listo para dejar ir. Se restaura la sabiduría interna, permitiéndonos escuchar nuestras verdaderas necesidades y deseos. Es un acto de autenticidad y empoderamiento, donde el cuerpo se convierte en el guía hacia una vida más plena y satisfactoria.

Las Barras de Access son para todos: jóvenes y mayores, aquellos que buscan liberarse de pensamientos limitantes y abrirse a nuevas posibilidades. Su impacto en la salud mental es innegable, proporcionando un alivio tangible de la ansiedad, la depresión y otros síntomas físicos.

Como facilitadora de este proceso, Ximena Donoso ha sido testigo de transformaciones asombrosas en sus clientes. Desde una mejora en la calidad del sueño hasta una mayor claridad mental, desde la liberación de emociones



Ximena Donoso
Coach de vida

reprimidas hasta una sensación de expansión y plenitud, las Barras de Access ofrecen un camino hacia una vida más auténtica y vibrante.

El propio viaje de Ximena Donoso con las Barras de Access comenzó en un momento de angustia y confusión. Gracias a esta práctica, ha encontrado una paz interior duradera y una conexión profunda. Cada sesión es un recordatorio de que se tiene el poder de elegir cómo queremos vivir nuestras vidas.

En última instancia, las Barras de Access son una invitación a explorar nuevas dimensiones de nuestro ser y a abrazar todo nuestro potencial. Ya sea que elijamos este camino o no, lo importante es recordar que la transformación comienza desde adentro, y que siempre tenemos el poder de crear la vida que deseamos.

COMUNIDAD

.ec

¡Celebremos juntos el día del padre con estilo y emoción!

En Identidad.ec, nos complace invitarte a festejar esta ocasión tan especial honrando a esos hombres excepcionales que han marcado nuestras vidas con su amor, sabiduría y guía incondicional.

Para hacer de este día un momento inolvidable, hemos preparado algunas recomendaciones que seguramente harán sonreír a papá y crearán recuerdos para toda la vida:

PICAL

Estilo y comodidad que nunca pasan de moda

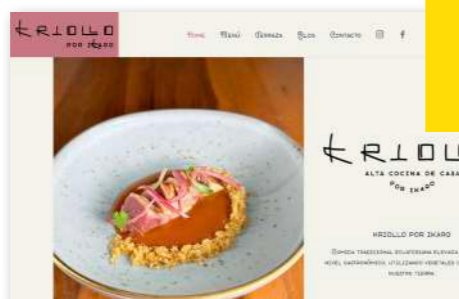
¡Descubre el regalo ideal para papá en Pical! Aquí encontrarás los mejores ternos, camisas y accesorios que harán que este día del padre sea inolvidable. En Pical, tienen todo lo que necesitas para sorprender a papá y hacerle sentir especial en su día.



www.pical.com.ec

RESTAURANTE KRIOLLO

Alta cocina de casa por Ikaro



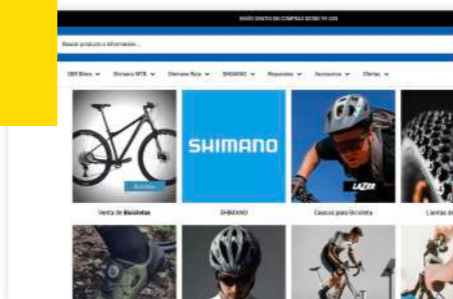
En un ambiente cálido y acogedor, podrán reunirse para homenajear a esos padres maravillosos que tanto significan en la vida de sus hijos y familia. Desde platos tradicionales hasta creaciones innovadoras, cada bocado será una experiencia inolvidable que honra la esencia y el legado de nuestras raíces.

www.kriollo.ec

BICIS

Una nueva experiencia deportiva

Para aquellos padres que disfrutan de la vida activa, en Bicis encontrarás el regalo ideal, con una variedad fascinante de equipos deportivos y artículos para aventuras al aire libre.



www.bicis.ec

WATCH OUT

Live your time



Con una amplia gama de diseños de relojes, desde clásicos hasta modernos, un reloj de Watch Out es el regalo perfecto para un padre que valora el tiempo y el estilo.

www.watchout.ec

PrensaEc.. ¡Somos noticia!



Olvídate de los
dominios genéricos;
elige un dominio que te dé
identidad.

¡Elige un **.ec**!

www.nic.ec



español Quiénes Somos Políticas Cuenta

digitaliza tus *sueños* con un

Ingresa el nombre web que buscas

BUSCAR



universidad.edu .ec

ministerio.gob .ec

clinica.med .ec

market.com .ec

minegocio .ec



Rápido



Seguro



Georeferencial