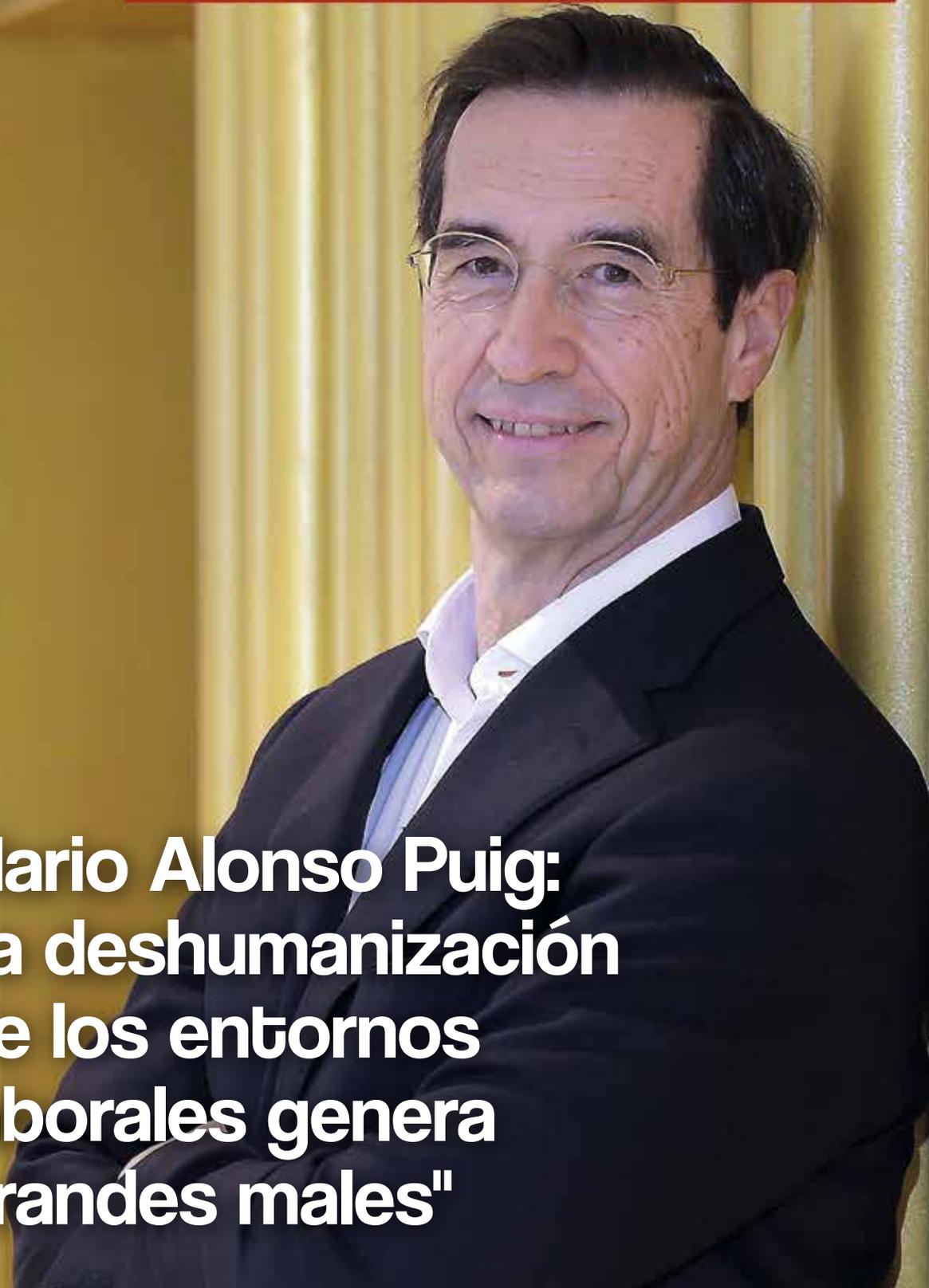


# Vive!

Tu mejor orientación

07-2024-No. 247

A portrait of Mario Alonso Puig, a middle-aged man with dark hair and glasses, wearing a dark suit jacket over a light-colored shirt. He is smiling slightly and looking towards the camera. The background consists of vertical, golden-yellow curtains.

**Mario Alonso Puig:  
"la deshumanización  
de los entornos  
laborales genera  
grandes males"**



# CENTRO DE ENTRENAMIENTO VOCACIONAL



Prepara de manera integral en acciones formativas de calidad para la futura inclusión socio-laboral de tus hijos.

**Brindando** soporte social y técnico tanto al joven como a la **empresa.**

 Kennedy Norte. Av. Miguel H. Alcívar y Av. Luis Orrantía.

 +593 96 977 8819

 [info@fasinarm.edu.ec](mailto:info@fasinarm.edu.ec)

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



# No. 247 **Contenido**

# Vive!



**6**

## **EN PAREJA**

¿Las discusiones son realmente necesarias?



**12**

## **UN RATO CON**

Mario Alonso Puig: “la deshumanización de los entornos laborales genera grandes males”



## **VIVE TU FE**

¿Cómo conseguir tranquilidad al estar embarazada y ansiosa?

**15**

## **5 DE TODO UN POCO**

## **8 SER PADRES**

Dejemos que los niños se aburran

## **10 JÓVENES**

Vive una juventud positiva y con propósito

## **16 FORMAR CRITERIOS**

Tu vida cambia cuando tus hábitos cambian

## **22 EVENTOS**



## **SALUD**

¿Cómo aliviar las piernas hinchadas y cansadas?

**18**



## **NUTRICIÓN**

Recomendaciones nutricionales para aliviar el estreñimiento

**20**

## Sanemos interiormente...

Últimamente leo y escucho a una serie de “expertos” hablar de la importancia del “ser mejor” con una visión totalmente egocéntrica. Hoy en día nos están vendiendo que yo soy importante, que por esa razón debo cuidarme física y emocionalmente. Puede ser cierto, pero no somos islas.

En un escrito reciente el Dr. Diego Bernardini comparte una reflexión: “no estamos solos y las decisiones que tomamos, esas que a veces son un simple capricho, terminan siendo un problema mucho tiempo después, inclusive para quienes nos rodean”.

Las familias no se forman solas, los barrios no crecen solos, las ciudades no se forman solas y un país no se construye solo. Hoy más que nunca debemos preocuparnos por nuestro bienestar, pero no por ego o algo similar, sino para poder formar una familia sólida en valores y de esta manera proyectarnos hacia la sociedad, y con ello poder finalmente edificar un gran país.

¿Si peleamos entre hermanos, cómo podemos aspirar a tener un sociedad justa? Recientemente estuvo Rebeca Barba visitando la ciudad de Guayaquil y su mensaje es alentador, seamos luz en la oscuridad, pero lo de fondo en este mensaje es que no podemos ser luz, si no conocemos nuestros problemas interiores y los sanamos.

Primero sanemos nosotros y luego pensemos en ayudar a los demás, una gran reflexión de Rebeca.

Lo importante es que siempre estamos a tiempo, no importa que tengas 15 o 70 años, lo valioso es tener voluntad de empezar ese cambio.

**“La paz que nos ofrece el mundo es una paz sin tribulaciones: nos ofrece una paz artificial, una paz que más que paz es tranquilidad». Sería como decir: «por favor, no molestar: yo quiero estar tranquilo”;**

**Papa Francisco.**

  
Arcadio Arosemena  
aarsemena@revistavive.com

**Director**  
Arcadio Arosemena Robles

**Editor**  
Ángel Ayala

**Colaboradores**  
Paulina Gaibor Espinosa  
Pedro Freile  
Pablo Moysam  
Melissa Coto  
Carol Obando

**Directora de arte**  
Viviana Placencio

**Fotografía**  
Julio Navas

**Gerente comercial**  
Carol Abeiga de Arosemena  
publicidad@revistavive.com

**Asesor comercial**  
José Luis González

Compañía VIVIR S.A. VIVREV  
Nicolás González 501 y 6 de marzo  
editorial@revistavive.com

15.000 lectores

**Impresión**  
CODGRAF

## Santa María Madre de Guayaquil, ora pro nobis



Cientos de feligreses peregrinaron hacia el Santuario Santa María Madre de Guayaquil para celebrar la fiesta de esta advocación mariana que evoca la identidad de la mujer guayaquileña.

El arzobispo de Guayaquil, Mons. Luis Cabrera, OFM., presidió la Santa Misa de acción de gracias para los peregrinos que acudieron desde diferentes partes de la urbe.

■ **Arquidiócesis de Guayaquil.**

## 152 nuevos asesores y coordinadores de pastoral juvenil

Durante un año y medio la pastoral juvenil de la Arquidiócesis de Quito organizó un curso para asesores y coordinadores de este ámbito de pastoral. El objetivo fue brindar una formación sistemática a todas aquellas personas que trabajan con jóvenes, proporcionando herramientas prácticas y teóricas para acompañar y guiar a las nuevas generaciones dentro del rol que deben cumplir en la Iglesia.



El evento se realizó el pasado sábado 6 de julio en el Colegio Spellman Femenino y contó con la presencia del Arzobispo de Quito, Mons. Alfredo José Espinoza Mateus, sdb, quien en su intervención explicó que esta etapa que han alcanzado, es el comienzo de un trabajo que debe inspirar a otros jóvenes a ser agentes de cambio en sus entornos, fomentando valores como la solidaridad, el compañerismo y el amor por la Iglesia.

■ **Arquidiócesis de Quito.**

## La población mundial podría alcanzar su pico máximo en 2080

La población mundial alcanzará su punto máximo en el siglo XXI, antes de comenzar a declinar. Así lo revela un nuevo estudio de las Naciones Unidas publicado en 2024. Los datos se extrajeron de unos 1.900 censos de población nacionales registrados en 237 países entre los años 1950 y 2023.



El informe señala que más de la mitad de los países del mundo han caído por debajo de la tasa de natalidad de reemplazo, o la tasa de nacimientos por mujer que mantendría estable la población, que se sitúa en 2,1 nacimientos por mujer. Actualmente, la media mundial de natalidad es de 2,25 nacimientos por mujer, lo que significa que la población mundial sigue creciendo, pero esta tasa ya es un punto inferior a los 3,25 registrados en 1990 y no se espera que se mantenga.

Los gráficos de las Naciones Unidas, que se pueden consultar en la División de Población del Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas, muestran un descenso constante y a veces drástico desde un máximo de 5,31 nacimientos mundiales por mujer en 1963. Por ejemplo, entre 1970 y 1980 la tasa de natalidad mundial cayó de 4,82 a 3,74. El promedio mundial actual de 2,25 es la tasa de natalidad más baja registrada.

Los gráficos de población por continente fueron casi uniformes en sus tasas de natalidad descendentes. Mientras que Asia y América Latina y el Caribe eran significativamente más altas que Oceanía, Europa y América del Norte en 1951, hoy están en torno a 1,8. Europa tiene la tasa de natalidad más baja de todos los continentes, con 1,4 nacimientos por mujer, seguida de América del Norte, con 1,6.

■ **Aleteia.**



Los recuerdos que tengo cuando era pequeña y me sentía aburrida, era el deseo de descubrir formas de poder distraerme u ocupar mi mente, entonces usaba los muebles de la sala como si fuera mi propia casa o un cuartel donde tenía que defenderme de aquellos que iban atacarme, en otro momento era cajera de un supermercado, y ni decir cuando salía al parques o al patio de mi casa creaba mundos mágicos en los alrededores, con los árboles, pero aburrirse no era una opción y menos ponerme a ver televisión.

Ahora con la tecnología y las grandes responsabilidades que los padres del hogar deben cubrir en sus jornadas de trabajo, el optar por lo más rápido de darles el celular para que se ocupen es

una tentación grande sobretodo frente al cansancio de las actividades diarias; la Asociación Americana de Pediatría recomienda justamente evitar la tecnología, ya que los medios digitales pueden ser muy eficaces para mantener a los niños calmados y callados, sin embargo, no debe ser la única forma.

A los niños les gustan las pantallas por todas sus luces, premios, música, todo a un ritmo muy rápido, estos estímulos generados producen descargas de dopamina, que pueden ser adictivas; la sobreestimulación de los niños frente a los efectos de esta tecnología, puede ser cansancio, tristeza, enojo, etc. cuando disponemos a retirárselos.

### Beneficios al dejar que los niños se aburran

En dosis moderadas, el aburrimiento ofrece una oportunidad valiosa de aprendizaje, puede estimular la creatividad, la resolución de problemas y motiva a los niños a buscar actividades que les resulten significativas; adicional es trabajar y enseñar a los niños a cómo identificar las emociones fuertes, pensar actividades para superar el aburrimiento, o calmarse usando técnicas de respiración y encontrar otras estrategias para identificar las emociones.

Tratemos de no normalizar el aburrimiento como una señal de angustia o de llamada de auxilio, puede ser incómodo, pero no necesariamente negativo, como padres es importante

LAS PANTALLAS ESTIMULAN LA LIBERACIÓN DE DOPAMINA, CREANDO POTENCIAL ADICCIÓN.

no alarmarnos cuando un chico expresa sentirse de esta forma, siempre y cuando esta sensación no se prolongue en el tiempo; recordar que el aburrimiento es un estado reactivo de la emoción, puede surgir cuando percibimos una desconexión entre nuestras metas y las actividades que estamos realizando, como una señal de interpretar nuestro ambiente como monótono, o que los estímulos son repetitivos, inexistentes o tediosos.

### Planes diarios para los chicos

El tiempo libre sin organización puede ser incómodo para muchos niños, por tal razón darles planes diarios, previamente elaborados o revisados en conjunto con ellos, además del tiempo que se espera que dediquen a cada una de las actividades de forma individual o junto a ellos; les ayudará a concentrarse en la tarea y les

proporcionará un ejemplo de cómo distribuir su tiempo para que puedan hacerlo de forma independiente, se puede también generar un espacio de compartir en familia para fomentar la interacción de todos los miembros de familia, a continuación detallo algunos ejemplos:

- ✦ Desayuno o picnic con un juguete, peluche, familiar, amigo, etc.
- ✦ Caza de insectos o recolección de cosas de la naturaleza.
- ✦ Construir con los objetos de la casa: cuarteles, frentes de juego, castillos, etc.
- ✦ Bloques o juguetes de construcción.
- ✦ Rompecabezas.
- ✦ Colorear o hacer manualidades.

El aburrimiento les ofrece a los niños la oportunidad de experimentar con el tipo de actividades que les resultan satisfactorias e interesantes, me atrevo a decir que los niños a lo



mejor no descubran su amor innato por la naturaleza, los deportes o el arte, o incluso el placer que pueden encontrar solo relajándose o jugando, si no tienen estos momentos en donde el aburrimiento los invita a crear momentos o espacios. **VI**

**angloecuatoriana**  
DE GUAYAQUIL C.A.

**líderes en frío**

- Aire Acondicionado • Refrigeración
- Ventilación • Equipos y Repuestos

GUAYAQUIL QUITO MANTA

**ALTA EFICIENCIA**

**AHORRO DE ENERGÍA**

**INVERTER**

SEER 14

SEER 16

SEER 18

#### ALMACÉN SAMBORONDÓN

Centro Comercial BuenaVista Plaza • Edif. 4 planta baja local # 1-4  
Telf. 3901117 - 3901107 • Email: sambo@angloecuatoriana.com

#### ALMACÉN NORTE GUAYAQUIL

Cdla. La Garzota - Av. Isidro Ayora y Calle 15 E (esq.) • Telfs.: 2655641  
2656586 - 2655973 • E-mail: norte@angloecuatoriana.com

#### ALMACÉN CENTRO GUAYAQUIL

Pedro Pablo Gómez 514 entre Quito y Machala  
Cel.: 099 960 5001 • Email: ppg@angloecuatoriana.com

#### ALMACÉN SUR GUAYAQUIL

Chimborazo y Argentina (esq.) • Cel.: 099 221 9240  
E-mail: serviciocliente@angloecuatoriana.com

[www.angloecuatoriana.com](http://www.angloecuatoriana.com)

ACEPTAMOS TODAS LAS TARJETAS DE CRÉDITO



**CENTRALES DE AIRE ACONDICIONADO** <sup>®</sup>



**AHRI CERTIFIED**™  
www.ahridirectory.org



**NUEVOS**



Las discusiones son comunes en una relación, más aún en una pareja, por ser este vínculo el más significativo que podemos tener. Sin embargo, ¿qué sucede cuando nunca discutimos? ¿Es esto un signo de un vínculo saludable o, por el contrario, podría ser una señal de alerta? Si estamos iniciando una relación romántica con alguien, es normal que no haya conflictos porque busquemos mostrar nuestro mejor lado. Por ello, si la relación se está afianzando tendemos a pensar que una pelea es una muestra de que no vamos bien.

### **Cuidado de que en tu relación no hayan discusiones**

En este artículo, exploraremos por qué la ausencia de discusiones en

una relación puede, en cambio, ser motivo de preocupación. ¡Veamos!

#### **Ignorar las diferencias**

No hay ninguna pareja que tenga la misma opinión sobre todos los temas, porque no hay dos seres humanos idénticos. Las diferencias traen conflictos y éstos pueden llevar a una pelea. Cuando, en cambio, una pareja no discute jamás, es posible que estén evitando que esos conflictos se expresen y se prefieran callar, o para no hacer daño al otro o por no arriesgarse a pasar un mal rato.

Es crucial que las parejas encuentren armonía mediante la expresión sincera de sus pensamientos y sentimientos. Hay que honrar la individualidad de cada persona y esto implica aceptar que es natural tener

diferencias y que debemos respetarlas. Ellas, lejos de separarnos, pueden aportar distintos puntos de vista que nos lleven a una solución: sumar y no dividir.

#### **Falta de honestidad**

Cuando una pareja siempre está de acuerdo y nunca discute, puede ser un indicio de que no son completamente honestos entre sí. No contradecirnos parece positivo a primera vista, pero si esto significa reprimir la propia voz por temor a una mala reacción por parte del otro, entonces, la relación podría estar construida sobre el miedo y no sobre el amor.

Conocernos implica ser abiertos en cuanto a lo que vivimos, pensamos o sentimos. Una relación basada en la honestidad es más fuerte y duradera,

ya que permite trabajar juntos en los problemas y fortalecer la confianza entre ambos.

Aunque no coincidamos siempre, podemos llegar a acuerdos. La palabra acordar viene del latín *accordāre*, de *ad* y *cordis* («traer al corazón» o «unir los corazones»); es decir, aunque sean dos músculos cardíacos distintos, que latan al unísono.

### Falsa tranquilidad

Una frase que puede destruir una relación, según el psicólogo Jeffrey Bernstein, es «no te preocupes, lo resolveremos». Esta frase no se refiere al hecho de que, si hay amor, hay esperanza. Más bien, se refiere al hecho de evitar topar temas delicados y dejarlos pasar como si fueran a resolverse por sí mismos. Eso es pensamiento mágico.

Sería meramente un consuelo o un intento por evadir las preocupaciones, pero en realidad puede hacer que las personas tengan una falsa esperanza y lleguen a creer que las cosas son más fáciles de resolver de lo que en verdad son, lo cual tarde o temprano conduce a la frustración.

Está bien tener esperanza. No obstante, no hay que perder el contacto con la realidad. Si vivimos un conflicto complicado, debemos darle el tiempo y el esfuerzo para discutirlo y resolverlo, por doloroso que sea. Es, entonces, cuando el amor lo vence todo.

### Irresponsabilidad

Puede ocurrir que, en lugar de enfrentar los problemas, nos llenemos de promesas vacías. Así, huimos, para no hacernos responsables de los errores y del daño causado. Esto



SI VIVIMOS UN CONFLICTO COMPLICADO, DEBEMOS DARLE EL TIEMPO Y EL ESFUERZO PARA DISCUTIRLO.

ocasiona que parezca que se le está dando importancia al conflicto, cuando, en realidad, se lo está intentando olvidar, al menos momentáneamente. Es decir, es una “solución vacía”, lo cual hace a la otra persona sentirse ignorada.

En todo tipo de relaciones, asumir la responsabilidad de las equivocaciones es el primer paso para atacar nuestras debilidades y, así, mejorar y crecer. Ser responsable no es lo mismo que ser perfecto. Todos cometemos errores y equivocarse es parte de la naturaleza humana.

Aunque sea una tendencia inconsciente, no debemos sentirnos agredidos cuando nos confrontan con nuestras fallas. El amor verdadero incluye aceptar las faltas y trabajar juntos para mejorar como individuos y como pareja.

### Problemas de comunicación

Cuando no existen discusiones, alguien no está diciendo lo que piensa. Si se tiene un conflicto y no sabemos cómo hablar de ello, no podremos encontrar una solución juntos. Algunas veces, el silencio puede ser más

dañino que las palabras. Ignorar los problemas o evitar discutirlos solo los hará crecer y empeorar con el tiempo.

Es importante recordar que la comunicación no se trata de hablar nada más, sino también de escuchar activamente al otro. Prestar atención a lo que la otra persona está intentando transmitir en cuanto a sus puntos de vista, su pensamiento y sobre todo sus sentimientos. Eso, muchas veces, molesta, incomoda, enoja y hasta duele, por lo cual no es fácil. Hay que vencer el miedo con amor.

Las discusiones, cuando se manejan de forma adecuada, pueden ser una oportunidad para el crecimiento. Los conflictos, fruto de las diferencias, son inevitables en cualquier relación cercana. Así, su ausencia puede indicar problemas subyacentes.

Es probable que las parejas que nunca discuten estén evitando tratar temas importantes y esto puede llevar a la acumulación de resentimientos. Aprender a discutir, con respeto, escuchando activamente y entendiendo que el fin es mejorar la relación, es algo vital en toda relación. Es una herramienta básica a la que no le debemos huir. **VI**

Los jóvenes reconozcan que cada persona es un mundo distinto y que cada proceso tiene su ritmo.

# Vive una juventud positiva y con propósito



La vida tiene muchos matices, y cada etapa del desarrollo viene con situaciones y cambios. Algunos muy lindos y algunos otros desafiantes. Si nos remitimos a la juventud, podemos ver, que hay un sin número de cosas hermosas, lozanía, sueños, amor y energía son algunos de los ingredientes que habitan esta etapa. Sin embargo, existen algunos otros factores que pueden ser desafiantes.

La cultura tiene una gran influencia en lo que un joven puede hacer o dejar de hacer. Por ejemplo; en el área de pareja pareciera tratarse de una competencia donde se juega a encontrar un prometedor compañero o compañera de vida y esto puede llevar a muchas personas a elegir desde la desesperación y con tanta prisa que en muchas ocasiones esa elección puede no ser muy fructífera y el área del amor puede verse afectada.

Si hablamos de la parte económica o edad para alcanzar todos los proyectos, también existe mucha presión.

## Una juventud positiva

Teniendo en cuenta lo anterior, es muy valioso que los jóvenes reconozcan que cada persona es un mundo distinto y que cada proceso tiene su ritmo. No es una competencia más bien, es una etapa para aprovechar toda esa energía y empezar a tratarse metas que les permitan sentir autorrealización. Estas metas deben ser muy personales de no ser así, se corre el riesgo de abandonarlas.

Aprender a conocer más de sí mismos es una gran ventaja puesto que ayuda a que cada persona vaya en coherencia con sus anhelos, metas y valores. Cuando alguien se conoce muy bien, será más fácil saber hacia dónde ir.

En este camino de evolución a veces se pierde la noción del tiempo y se suele pensar que es una etapa que durará toda la vida. Así que ningún extremo es bueno. Ni la presión por correr ni la excesiva confianza de que se tendrá el tiempo eternamente. La vida es más bonita cuando tenemos un equilibrio, los extremos suelen lacerarnos y lastimar

EN LA PARTE  
ECONÓMICA O EDAD  
PARA ALCANZAR TODOS  
LOS PROYECTOS, TAMBIÉN  
EXISTE MUCHA  
PRESIÓN.

la salud emocional. Así que en esta etapa también es muy importante sembrar y abonar todo el terreno para tener buenos y sanos frutos en el futuro. Es una buena etapa para la siembra.

Muchos estudios indican que iniciar de forma temprana previene muchos estragos. Cuidar la salud en general con buenos hábitos como el ejercicio, alimentación balanceada, gestión emocional, son formas maravillosas de autocuidado que sin duda alguna impactarán el presente y por supuesto el futuro.

Amarse a uno mismo es una de las mejores inversiones de vida. Esto no quiere decir que en otras etapas de la vida no se pueda hacer, solo se trata de aprovechar cada momento, recordando que el tiempo no se congela y que cada día es una gran oportunidad para crecer. 

CUIDAR LA SALUD EN GENERAL CON BUENOS HÁBITOS, SIN DUDA ALGUNO IMPACTARÁN EL PRESENTE Y POR SUPUESTO EL FUTURO.



# PASSINERVAL®

## *Te devuelve la paz*



SIN AZÚCAR



NUEVO

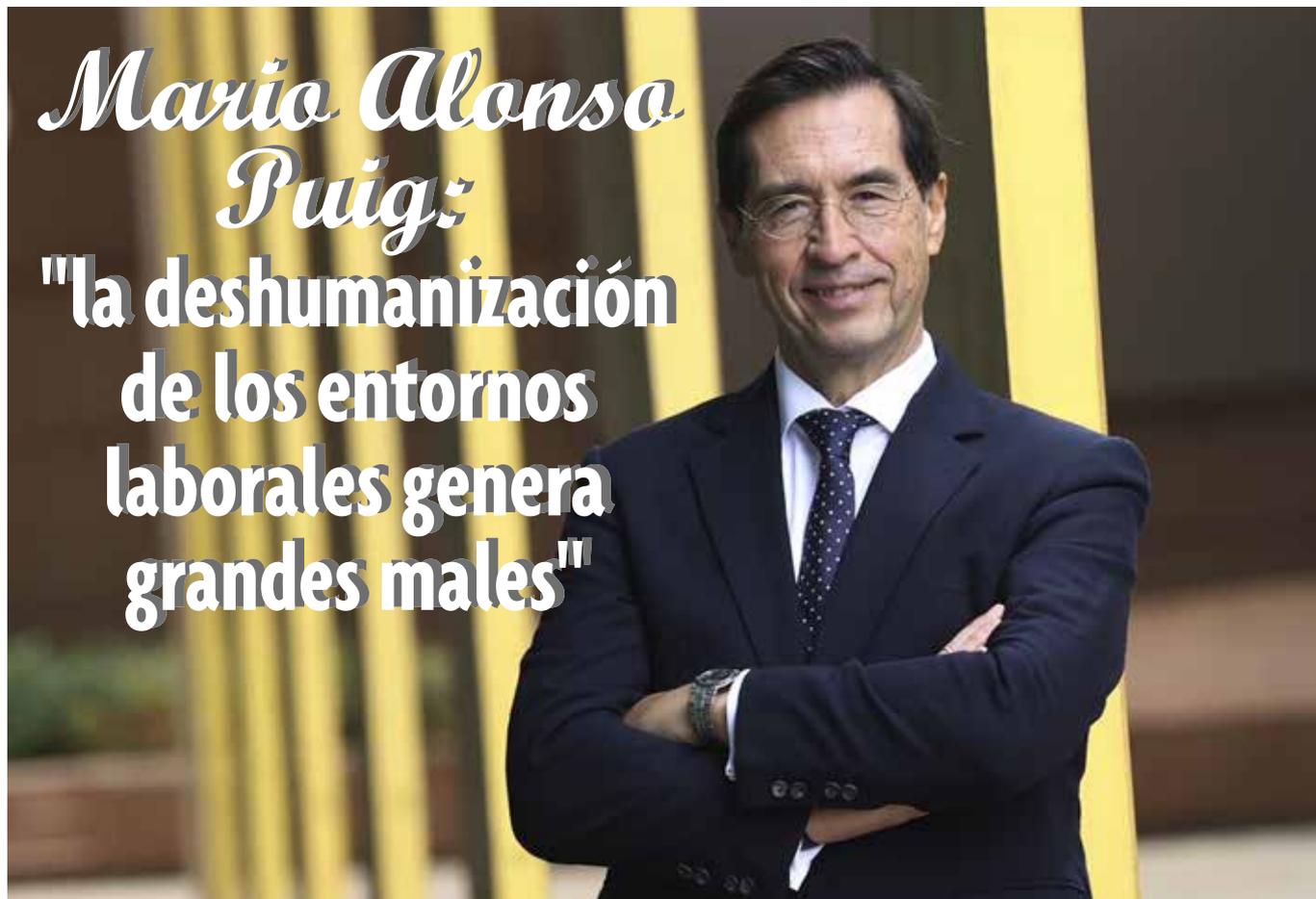


FÓRMULA ORIGINAL



**AHORA EN TABLETAS**

**Deshumanización de las empresas es un problema que por desgracia se ha ido extendiendo en los últimos años en nuestra sociedad.**



Mario Alonso Puig (Madrid, 1955) siempre se sintió atraído –al menos desde que era estudiante de medicina– por los procesos mentales y sus vínculos con el resto de dimensiones humanas. Una pasión que le llevó a interesarse por la filosofía, la psicología o el budismo zen y que, además, terminó uniendo en una amalgama de disciplinas perfectamente conectadas que hoy son el sello de identidad de este divulgador experto en transformación personal.

Compartimos la amena charla que tuvimos con él sobre su último

libro: ‘Resetea tu mente. Descubre de lo que eres capaz’ (Espasa), y de las complejas relaciones entre lo racional y lo emocional.

**¿Cómo termina un médico especializado en la cirugía general y el aparato digestivo interesándose por los procesos cerebrales y su relación con el liderazgo o la creatividad?**

En mi época como cirujano, para mí no solo era relevante la dimensión técnica de mi profesión, sino también la conexión personal

con mis enfermos. Quería que se sintieran queridos y con confianza, que entraran al quirófano mucho más tranquilos.

Fueron mis propios pacientes quienes, de una manera que en aquel momento fue muy sorprendente para mí, empezaron a valorar muy positivamente aquellas conversaciones. Según me transmitían, mejoraban aspectos de sus vidas que iban más allá de lo puramente médico. Ellos fueron quienes me animaron a seguir investigando y a compartir mis ideas sobre desarrollo personal y la mejora de la salud desde un punto de vista integral.

**PARA MI ERA RELEVANTE TAMBIÉN LA CONEXIÓN PERSONAL CON MIS ENFERMOS.**

## ¿Hasta qué punto lo que sucede en nuestro cerebro tiene influencia en el desarrollo de enfermedades físicas?

Hoy en día, con la información existente, es incompresible que alguien aún piense que la mente no influye en el cuerpo. Hay numerosas evidencias científicas de que los pensamientos afectan a la biología, así como de la existencia de una conexión entre procesos mentales y corporales. A nivel más experiencial, todos conocemos algún caso de personas que enferman después de sufrir un disgusto o que mejoran cuando se reúnen con sus seres queridos.

### Uno de sus libros lo tituló **Vivir es un asunto urgente (Aguilar)**. ¿Por qué ese recordatorio?

Porque hay muchos temas importantes en nuestra vida a los que solo prestamos atención cuando se convierten en urgentes. Solo nos preocupamos de la salud cuando llega la enfermedad. Solo nos acordamos de cuidar nuestras relaciones con otras personas cuando están a punto de romperse o ya se han roto. Muchos asuntos relevantes de nuestra



existencia quedan relegados porque no llevan la etiqueta de urgente y, en cambio, volcamos toda nuestra atención en asuntos secundarios que sí portan ese recordatorio. Necesitamos aprender a priorizar aquello que realmente es importante en la vida.

### El estrés es una de las grandes enfermedades de nuestro tiempo. ¿Qué podemos hacer para mitigarlo?

Existen dos formas de estrés. Hay uno natural y saludable, llamado “eustrés”, sin el cual no podríamos

sobrevivir. El problemático es otro tipo de estrés que adopta una forma muy dañina, el «distrés», que surge como resultado de la tensión permanente a la que está sometido un ser humano y cuyo principal detonante es el miedo. Los seres humanos tenemos muchos miedos: a no encajar, a no adaptarnos, a la incertidumbre, a no tener control sobre todo lo que nos pasa... El miedo provoca que los mecanismos de alerta de nuestro cerebro no se desactiven nunca, lo que hace que el estrés sea permanente.

### ¿Cómo se desactivan esos sistemas de alarma?

Solemos atribuirlo a causas externas, pero el principal detonante del estrés no está en la realidad, sino en nuestra mente. Las personas somos capaces de generar una gran cantidad de pensamientos negativos que nos llenan de ansiedad, de culpa, de angustia, de impotencia o que nos llevan a la desesperanza. Especialmente en momentos de gran incertidumbre como los actuales. Necesitamos dedicar tiempo a recuperarnos de esos momentos angustiosos. Y no solo durante las vacacio-





nes: necesitamos cargar las pilas de la mente continuamente.

**Burnout, jefes tóxicos, edadismo... El mundo del trabajo y las relaciones que allí se generan son otro de sus campos de acción. ¿Cuáles son para usted los principales problemas que aquejan a las personas en su entorno laboral? Es más, ¿son solucionables?**

En el origen de muchos de estos problemas, en efecto, está la extraordinaria deshumanización que se vive en los entornos laborales: las personas se han convertido en un medio para conseguir un beneficio. Esta concepción cosificada de los empleados no solo genera mucho sufrimiento, sino que además no mejora la eficiencia de una organización. Afortunadamente, cada vez más empresas están cambiando esta dinámica, otorgando valor al cuidado y bienestar de sus trabajadores.

**CADA VEZ MÁS EMPRESAS ESTÁN, OTORGANDO VALOR AL CUIDADO Y BIENESTAR DE SUS TRABAJADORES.**

**El mundo emocional es otro de los grandes desconocidos en las sociedades actuales. ¿Cómo podemos adentrarnos en ese conocimiento y qué nos estamos perdiendo?**

El mundo emocional ha sido menospreciado porque la sociedad lo ha considerado de segunda categoría y ha preferido volcarse en el universo racional y puramente cognitivo. Ambos, sin embargo, son igual de importantes. ¿Qué nos estamos perdiendo? Nuestro analfabetismo emocional nos impide aprovechar nuestras emociones a nuestro favor, ya que intentamos gestionarlas no para comprenderlas, sino para someterlas, y eso no es posible, de la misma manera que un navegante no puede someter al viento.

**La inflación, la guerra, el precio de la electricidad, la permanente tensión política, etc.: se diría que el mundo está**

**diseñado para angustiarnos. ¿Cómo debemos afrontar todos estos estímulos?**

Una persona angustiada es una persona fácilmente manipulable por cualquiera que le prometa reducir su angustia, por lo que hay un cierto interés por mantener altos los niveles de angustia de la población. Dicho esto, que existe una realidad física en forma de guerra, crisis económica y pandemias es incuestionable; lo cuestionable es que esa sea nuestra única realidad. Cuando ponemos toda nuestra atención en lo feo, triste y negativo que nos rodea, podemos llegar a pensar que el mundo en su conjunto es feo, triste y negativo. Es una visión que nos abrumba y ante la que nos sentimos impotentes.

Ese es el gran peligro y el gran autoengaño, porque desde esa posición de víctimas llegamos a la conclusión de que no hay nada que podamos hacer para mejorar nuestro entorno. Cuando una persona empieza a gobernar su atención y se da cuenta de que también hay muchas cosas positivas a su alrededor, recupera la ilusión y aumenta su capacidad para mejorar las negativas.<sup>vi</sup>

«Necesitamos aprender a priorizar aquello que realmente es importante en la vida»  
«Una persona angustiada es una persona fácilmente manipulable por cualquiera que le prometa reducir su angustia»  
«Es incomprendible que actualmente alguien aún piense que la mente no influye en el cuerpo»

## En la Palabra de Dios puedes encontrar paz en medio de tu ansiedad durante tu embarazo.

La mayoría de las mujeres se sienten preocupadas durante el embarazo en algún momento: los trastornos de ansiedad durante el embarazo y el posparto son comunes y pueden afectar hasta una de cada cinco mujeres.

Todas las experiencias nuevas y desconocidas traen consigo cierta cantidad de ansiedad, y el embarazo es un momento lleno de grandes cambios... ¡mientras anticipamos muchas más experiencias desconocidas!

Para muchas mujeres, orar y buscar la paz de Dios puede ayudar mucho con la ansiedad que sufren durante el embarazo.

### Si estás ansiosa lee el Salmo 139

Si esta ansiedad les resulta familiar, tal vez encuentren un gran consuelo en la lectura del Salmo 139.

Este pasaje de las Sagradas Escrituras es un recordatorio del tierno amor de Dios por cada uno de nosotros. Leerlo puede ser una oportunidad para practicar la Lectio Divina, o quizás quieras rezarlo durante todo tu embarazo (y no te pierdas esta reflexión al respecto):

Señor, tú me has examinado y conocido;  
sabes cuándo me siento y cuándo me levanto;  
conoces mis pensamientos desde lejos.  
Escudriñas mi camino y mi reposo,  
y conoces todos mis caminos.  
Aun antes de que la palabra esté en mi lengua,  
oh Señor, ya la conoces por completo.  
Me rodeas por detrás y por delante,  
y pones tu mano sobre mí.  
Tal conocimiento es demasiado maravilloso para mí,  
tan alto que no lo puedo comprender.  
¿A dónde me iré de tu espíritu?  
¿O a dónde huiré de tu presencia?  
Si subo a los cielos, allí estás tú;  
si preparo mi lecho en el Seol, allí estás tú.  
Si tomo los vientos de la mañana y me establezco en los confines del mar,  
aun allí me guiará tu mano,  
y me asirá tu diestra.  
Si digo: «Ciertamente las tinieblas me envolverán, y la luz que me rodea se convertirá en noche»,  
ni siquiera las tinieblas son oscuras para ti;



## ¿Cómo conseguir tranquilidad al estar embarazada y ansiosa?

la noche es tan clara como el día,  
porque las tinieblas son como la luz para ti.  
Tú formaste mis entrañas,  
me tejiste en el vientre de mi madre.  
Te alabo, porque soy una creación admirable.  
Tus obras son maravillosas, y yo lo sé muy bien.  
No te fue ocultado mi cuerpo, cuando en lo oculto me formaban,  
y entretejían en lo más profundo de la tierra.  
Tus ojos vieron mi embrión.  
En tu libro estaban escritos  
todos los días que se formaron para mí,  
cuando ninguno de ellos existía aún.  
¡Qué pesados son para mí, oh Dios, tus pensamientos!  
¡Qué vasta es la suma de ellos!  
Intento contarlos, son más que la arena;  
llego al final, todavía estoy contigo.  
(Salmo 139:1-18)

Dios está siempre con nosotros y nada en la tierra puede separarnos de su amor. ¿Cómo sería confiar totalmente en Dios y dejar que Él se haga cargo de nuestras cargas? ¿Cómo nos sentiríamos si la paz de Dios se convirtiera en nuestra fortaleza en momentos de preocupación y miedo? **VI**



# Tu vida cambia cuando tus hábitos cambian

Alguien muy importante para mí está ahora en reposo. Su cuerpo le avisó que no puede seguir así. El trabajo es una dimensión significativa de la vida, pero no al punto de comprometer tu salud. Y aunque hay muchas razones por las que nos enfrascamos en nuestra vida laboral, descuidando otros aspectos clave, lo cierto es que siempre nos hace falta más disciplina para ser felices.

La felicidad está directamente relacionada con la disciplina. No podemos ser felices si llevamos una vida desordenada. Esto aplica en lo personal, académico, profesional y social. La indisciplina nos expone a errores, sufrimiento y pérdida. Pero ser disciplinado no ocurre de la noche a la mañana por arte de magia; requiere intencionalidad.

Lo más sencillo es llegar del trabajo y acostarte a ver el celular, lo difícil es dedicar ese tiempo a hacer ejercicio o educar la mente. Lo más fácil es saltarte el desayuno o el almuerzo porque no sientes apetito o estás muy ocupado, lo difícil es comer sano y regularmente.

Lo más cómodo es aplazar la visita al médico, aunque tu cuerpo te envíe señales frecuentes de que necesita cuidado. Lo más placentero es no hacerle caso a la alarma y dormir unos minutos más, lo duro es levantarte a tiempo y ser productivo. También lo más gratificante es gastar y endeudarte, arduo es ahorrar y privarte de un gusto hoy para privilegiar un futuro más próspero.

## Debemos ir tras el cambio

Dicen que la diferencia entre el hombre racional e irracional es que el primero ve lo que no le gusta del mundo y se adapta a él, mientras el segundo también ve lo que no le gusta, pero lo que decide cambiar es al mundo para que se adapte a él. Es así -dice la moraleja- que el progreso depende de los irracionales.

Aunque es una reflexión cautivante, también es verdad que hay mucho que necesitamos cambiar en nosotros mismos. Lo contrario sería petulante. Para eso hay que aceptar que no somos perfectos ni invencibles y, más crítico aún, que no estamos solos. No vivimos en una isla y hay personas a nuestro alrededor que están profundamente interesadas en nuestra felicidad.

No se trata de merecimiento; el amor simplemente se recibe.

Sin embargo, nosotros mismos nos hemos acostumbrado a no cuidar nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestro corazón; a normalizar el estrés, la presión y la ansiedad, a ser negligentes con la alimentación, el ejercicio y el reposo, a sentirnos extraños porque alguien nos cuida y quiere espontáneamente. Son los malos hábitos que adquirimos y desarrollamos en la vida.

Mientras ciertas personas pueden seguir argumentando que la diferencia entre los que sobresalen y los que no tiene que ver con factores como la suerte, la realidad es que son nuestras decisiones diarias las que determinan nuestro futuro. Y sin disciplina, la perspectiva no es favorable. La diferencia entre las personas felices y las que no, nada tiene que ver con

no tener problemas en la vida, sino en cómo los enfrentan.

### Los hábitos y felicidad

Las personas felices tienen mejores hábitos. Y esta es ocasión para preguntarte ¿Cuáles son tus hábitos? ¿Qué cosas haces todos los días, todas las semanas, todos los meses? Ponte a pensar ahora. Los buenos hábitos forman personalidades buenas, vidas buenas. Los malos hábitos forman personalidades y vidas pobres.

Los buenos hábitos, como comer saludable y regularmente, beber agua, dormir bien, ejercitar el cuerpo, la mente (leer, estudiar, conversar con personas interesantes) y el alma (orar, perdonar y perdonarte), desconectarte con frecuencia, requieren disciplina porque hay que esforzarse para iniciar y perseverar, no fluye naturalmente.

La buena noticia es que es posible cambiar tus hábitos, es posible desarrollar disciplina. Nuevamente, hace falta intencionalidad. El pensamiento antecede a la acción. Si no lo imaginas, si no lo construyes en tu mente, difícilmente lo llevarás a la práctica. No es tarde.

Pregúntate: ¿Cómo me gustaría que mi vida fuera distinta, en qué aspectos y en qué medida? Puedes ignorar lo que no está bien en tu vida y creer que mientras no lo veas no existe.

También puedes vivir la fantasía de que un día despertarás y de pronto tu vida será mágicamente diferente. Te cuento que eso no sucede jamás.

Tu vida cambia cuando tus hábitos cambian. Si quieres que tu futuro sea distinto a tu pasado, hay un solo camino: identifica y cambia tus hábitos. Hoy es el primer día del resto de tu vida. **vi**

**NAVAS FILMS**

PRODUCTORA . STUDIO

Realizamos Fotografía y Video  
para publicidad y  
eventos sociales

CONTACTO: IG@navasfilms  
#0993217070 - 0990777842

**CINEMASCOPE**  
¡Hablamos de Cine y Televisión!

**Películas,  
Series y  
Cultura pop**



Síguenos en  
**Instagram: @Cinem.ascope**  
**Tiktok: @cinemascope.cine.ec**  
**cinemascope.cine@gmail.com**

**La hinchazón de las piernas puede ser un signo de insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal o insuficiencia hepática.**

Las piernas hinchadas y cansadas son un problema común que afecta a muchas personas en su vida diaria. Ya sea por largas jornadas laborales, falta de actividad física o problemas de circulación, estas molestias pueden interferir con nuestra calidad de vida y bienestar.

Existen técnicas simples y efectivas, como los masajes, que pueden ayudar a aliviar estos síntomas y mejorar la circulación sanguínea en las piernas.

### **Causas que pueden provocar que se hinchen las piernas**

Las piernas hinchadas pueden ser el resultado de diferentes factores, estos son las principales:

#### **Retención de líquidos**

La retención de líquidos puede ocurrir por una ingesta excesiva de sodio, desequilibrios hormonales o condiciones médicas como la insuficiencia cardíaca, así como enfermedades renales, hepáticas o propias del sistema linfático.

#### **Lesiones**

Ciertas lesiones en las piernas, como torceduras, esguinces o fracturas, pueden causar hinchazón debido a la inflamación del tejido circundante como respuesta al daño sufrido.

#### **Trastornos circulatorios**

Problemas circulatorios, como la trombosis venosa profunda (TVP) o la insuficiencia venosa crónica, pueden llevar asociada una hinchazón de las piernas. La TPV advierte de un coágulo de sangre en una vena, mientras



que la insuficiencia venosa crónica es la incapacidad de las venas para bombear sangre de vuelta al corazón de manera eficiente.

#### **Condiciones individuales**

Algunas condiciones médicas como la artritis, la hipertensión arterial, la diabetes y la enfermedad de Crohn pueden contribuir a la hinchazón en las piernas. Además, las personas embarazadas y de mayor edad tienen más tendencia a retener líquido.

#### **Prevención y recomendaciones**

Compartimos algunas recomendaciones a modo de prevención o para disminuir los síntomas:

#### **Fatiga muscular**

Estar de pie durante largos períodos o caminar distancias largas puede causar fatiga muscular. Esto se debe a la acumulación de ácido láctico en los músculos, que se pro-

duce como resultado del ejercicio o la actividad física. Al final del día, es conveniente recostarse y elevar las piernas por encima del nivel del corazón durante unos 15-20 minutos para reducir la acumulación de líquido y mejorar la circulación.

#### **Mala circulación sanguínea**

Cuando la sangre no circula adecuadamente a través de las venas de las piernas, puede acumularse en ciertas áreas, lo que puede causar molestias y fatiga. Usar medias de compresión ayuda a mejorar el flujo sanguíneo en las piernas al aplicar una presión controlada, algo especialmente interesante cuando la persona pasa mucho tiempo de pie o sentado.

#### **Sobrepeso u obesidad**

El exceso de peso ejerce una presión adicional sobre las piernas, lo que puede dificultar la circulación sanguínea y hacer que los músculos se sientan más cansados. Así, para

mantener un peso saludable es importante llevar una dieta equilibrada y realizar ejercicio regularmente.

### Calzado inadecuado

El uso de zapatos que no proporcionan un buen soporte o que son incómodos puede afectar negativamente la postura y la forma en que caminamos, lo que aumentará la sensación de pesadez. Es conveniente elegir unos zapatos que se ajusten bien a nuestros pies y nos permitan estar cómodos.

### Desórdenes musculares o articulares

Condiciones como la artritis, la tendinitis, o bien las lesiones musculares, pueden causar dolor y fatiga durante la actividad física o el movimiento. Aplicar compresas frías o hielo envuelto en un paño y colocarlo sobre las piernas durante unos minutos ayuda a reducir la hinchazón y alivia la sensación de pesadez.

### Uso de ropa ajustada

La ropa ajustada puede dificultar la circulación sanguínea. Es mejor optar por prendas cómodas y holgadas que no restrinjan el flujo sanguíneo en las piernas.

No llevar una buena hidratación ni seguir una dieta equilibrada

Pese a lo que pudiera parecer una hidratación adecuada ayuda a prevenir la retención de líquidos y favorece la circulación sanguínea. De igual forma, consumir alimentos ricos en potasio, como plátanos, espinacas y aguacates, que ayudan a regular los niveles de líquidos en el cuerpo y reducir la hinchazón.

### Subir muchas escaleras a diario

Las personas mayores o con movilidad reducida deben valorar la utilización de salvaescaleras en su domicilio, que facilitan el desplazamiento de una manera segura y cómoda, reduciendo la tensión y el dolor de las piernas.

### Falta de actividad física

La falta de ejercicio regular puede debilitar los músculos de las piernas y reducir la resistencia. Realizar actividades físicas de bajo impacto, como caminar, nadar o andar en bicicleta ayuda a fortalecer los músculos.

### ¿Cómo hacer un masaje efectivo?

Realizar un masaje para reactivar la circulación de las piernas es una excelente forma de aliviar la sensación de pesadez y mejorar el flujo sanguíneo. Lo primero que se debe

hacer es buscar un lugar tranquilo y cómodo donde se realizar el masaje sin interrupciones y preparar aceite o crema de masaje para facilitar el deslizamiento de las manos sobre la piel y evitar la fricción. Después, basta con seguir los siguientes pasos:

- Calentamiento: comenzar frotando nuestras manos para generar calor antes de posarlas sobre la piel.

- Movimientos iniciales: colocar una pequeña cantidad de aceite o crema en las manos y comenzar masajeadlo suavemente desde los tobillos hacia arriba, lo que ayudará a estimular el flujo sanguíneo venoso.

- Amasamiento: con las palmas de las manos, realizar movimientos de amasamiento en los músculos de las piernas. Es necesario aplicar una presión firme pero suave, y trabajar desde la parte inferior de la pierna hacia arriba, centrándose en las pantorrillas y los muslos.

- Presión en puntos clave: identificar los puntos de tensión y presionar suavemente con las yemas de los dedos para liberar la tensión. Hay que prestar atención a zonas como las pantorrillas y la parte posterior de las rodillas, donde la circulación puede estar más comprometida.

- Movimientos circulares: utilizar las yemas de los dedos para realizar movimientos circulares alrededor de las áreas más afectadas por la hinchazón y la fatiga muscular, con el fin de estimular la circulación y aliviar la tensión.

- Estiramientos suaves: concluir el masaje con algunos estiramientos suaves de las piernas. Bastará con flexionar y extender las piernas o utilizar técnicas de estiramiento pasivo.

- Finalización: terminar con movimientos suaves y relajantes para calmar los músculos y promover la relajación general de las piernas. **V1**



# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA ALIVIAR EL ESTREÑIMIENTO



## Conoce cuáles son los alimentos ideales para cuidar tu salud intestinal.

El estreñimiento es un síntoma y no una enfermedad que se caracteriza por una disminución en la frecuencia de deposiciones, es decir menos de 3 veces a la semana, heces muy duras, dolor al defecar y suelen ser en forma de bolitas separadas, molestia excesiva al defecar o sensación de vaciamiento incompleto, entre otros. Este problema se puede presentar de manera aguda o crónica en el paciente, pero también puede ser secundario cuando aparece debido a enfermedades preexistentes o al consumo de medicamentos. También es importante mencionar que es estreñimiento crónico cuando se tiene dos o más de estos síntomas durante un periodo de 3 meses o más tiempo.

Este síntoma es muy habitual en la población debido a que principalmente ocurre por malos hábitos como son

poca ingesta de agua y fibra, poco descanso, intolerancias alimentarias, aguantarse las ganas de defecar, estrés elevado y sedentarismo. Las causas varían según el caso y deben ser tratadas cuanto antes para evitar mayores complicaciones y molestias como: hemorroides, fisuras anales, divertículos, heces duras que se acumulan en el colon provocando flatulencias, dolor e inflamación, sangrados en las heces y prolapso rectal.

**A VECES APARECE DEBIDO A ENFERMEDADES PREEXISTENTES O AL CONSUMO DE MEDICAMENTOS.**

## ¿Cómo aliviar el estreñimiento?

El tratamiento nutricional va a mejorar el estreñimiento junto con el resto de hábitos, sin excluir la parte emocional que influye mucho en los trastornos digestivos. Las recomendaciones para aliviar el estreñimiento son:

- Beber agua para mantener una correcta hidratación y mejorar el tránsito gastrointestinal.
- Consumir alimentos ricos en probióticos, como: yogur, kéfir,

vinagre de manzana crudo, kombucha y chucrut o cápsulas de probióticos.

- Aumentar el consumo de fibra a través de la alimentación; es importante consumir 25 a 35g al día.
- Dormir de 7 a 8 horas diarias.
- Controlar los niveles de estrés.
- Realizar actividad física al menos 20 a 30 minutos al día.
- Establecer un horario para defecar y evitar ignorar cuando se presenten ganas de hacerlo.
- Consumir principalmente alimentos como frutas, vegetales, granos enteros, frutos secos, cereales integrales, semillas y tubérculos.
- Evitar el consumo de grasas saturadas y trans, alimentos procesados, colorantes y aditivos alimentarios.
- Conocerse y escuchar las señales del cuerpo, hay alimentos que pueden causar estreñimiento a unas personas y a otros no.
- El aumento de consumo de fibra debe ser poco a poco para controlar las flatulencias.



## Cuida tu salud intestinal

La salud intestinal tiene un cuidado primordial debido a que muchas enfermedades se desencadenan en el intestino, por lo que es importante que el conjunto de hábitos que hemos escogido practicar encaminen a mejorar nuestra salud, esto es algo que no sucede de pronto, sino que conlleva un cambio mental y consciente para actuar con voluntad.

Si queremos una buena digestión hay que mantener la microbiota del intestino sana y poblada de bacterias buenas lo cual a su vez va a cuidar nuestra salud mental, mejorar nuestro estado de ánimo, evitar antojos de comida poco saludable y una defecación normal. Pensar que se trata de un cambio de hábito a la vez y enfocarse en el progreso y no en la perfección. [v](#)

•El jengibre, la sábila y la cúrcuma pueden ayudar a mejorar las molestias del estreñimiento.

•Evitar el uso de laxantes de manera desordenada, por eso

cuando ocurran los síntomas acudir al médico y nutricionista.

•Descartar presencia de parásitos en las heces.

**PRODUCTO  
NUEVO**

# PRUEBA NUESTROS HELADOS

## Delportal

¡COMPRA YA!  
POR NUESTRA  
APP DELPORTAL



¿AÚN NO LA TIENES?

¡DESCARGA YA!  
APP DELPORTAL

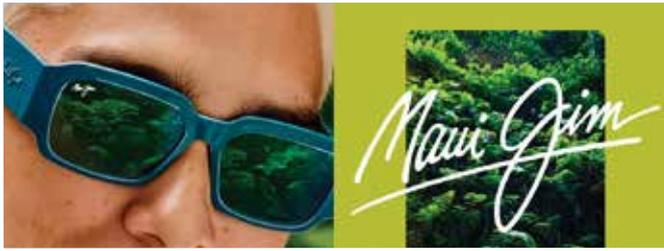
DISPONIBLE EN Google Play | Descárgalo en el App Store



### CONOCE NUESTROS LOCALES Y HORARIOS DE ATENCIÓN:

- Moderna Plaza (Vía a Samborondón, km. 2,5) • La Joya • Villa Club
- Bosques de La Costa (Vía a la Costa, km. 9,8) 07h30 a 22h30
- Av. Fco de Orellana (Kennedy Norte) 07h30 a 21h00
- C.C. La Piazza (Samborondón) 07h30 a 22h00
- Gómez Rendón 08h00 a 21h00

**Delportal**  
SUPERMERCADOS  
Más Fresco. Más Cerca.



**ÓPTICA LOS ANDES**

**Anuncia la llegada de Maui Jim a dos de sus locales**

Óptica Los Andes (OLA) anuncia la llegada de las gafas Maui Jim a sus locales de Quicentro Shopping y Mall El Jardín. Esta marca, reconocida por su tecnología vanguardista, está diseñada para el segmento deportivo de lujo, combinando materiales de alta calidad, innovación y exclusividad, y brindando un equilibrio perfecto entre funcionalidad y estilo. Desde ahora, la ciudadanía podrá acceder a los modelos de las categorías Maui Pure, Maui Superthin Glass y Maui Brilliant, que, además, están patentados por el Skin Cancer Foundation.



**“BARRIOS INSTAGRAMEABLES”**

**ya tiene ganador**

El gran jurado fue la ciudadanía, quien a través de sus likes en Instagram escogieron al barrio más limpio y ordenado de Guayaquil, convirtiéndolo al ganador absoluto, la Ciudadela Atarazana, Cooperativa 29 de Junio quienes recibieron más de 500 likes. Los finalistas fueron:

- Cda. Atarazana, Coop. 29 de Junio.
- Mapasingue Oeste, Villas B, E, V.
- Cooperativa Nueva Prosperina, lámina 10.



**BANCO PROCREDIT**

**Brindó su apoyo al triatleta no vidente Pablo Vargas**

Banco ProCredit, el banco alemán en Ecuador, reafirmó su compromiso con la inclusión y el impulso al deporte al patrocinar la participación del destacado triatleta no vidente Pablo Vargas, quien resultó ganador del IronMan de Manta en la categoría PC. Este auspicio, que incluyó un aporte económico para la cobertura de inscripción, hospedaje, uniformes, transporte y viáticos, fue fundamental para que el atleta alcance el primer lugar en la competencia.



**RENAULT**

**Expuso sus excelentes opciones de movilidad en el Salón del Chocolate 2024**

Renault participó en la 14ª Edición del Salón del Chocolate del 28 al 30 de junio, evento en el cual participó como uno de los auspiciantes. Evento organizado por la Cámara de Comercio Franco Ecuatoriana (CCIFEC) y coorganizado por el Consorcio De Gobiernos Autónomos Provinciales Del Ecuador (CONGOPE). Este evento reunió a más de 5000 personas, apoyando a pequeños productores, asociaciones y microempresarios de todo el país, impulsando así el desarrollo social y económico de las industrias del chocolate, cacao y café en Ecuador.



**MAGGI®**

**Revoluciona las cocinas ecuatorianas con la mayonesa con un toque de limón**

Maggi®, la marca preferida por los ecuatorianos se enorgullece en presentar la nueva, rica y cremosita Mayonesa MAGGI®, ahora con un toque de limón. Esta salsa tiene el toque perfecto de limón, la cremosidad que tanto les gusta a los ecuatorianos, además está elaborada con ingredientes naturales cuidadosamente seleccionados, como el ajo y el limón, contiene omega 3 y 6 y es libre de gluten.



**ADIDAS**

**Presenta su Pop-Up Store en Mall del Sol**

Adidas anuncia la apertura de su Pop-Up Store en Mall del Sol, disponible hasta el 4 de agosto. Este espacio exclusivo ofrecerá a los amantes de la moda y el calzado, la oportunidad de conocer y probarse las icónicas siluetas de adidas Originals, específicamente de la línea Terrace: Samba, Spezial y Gazelle.

¡PREPARATE PARA EL  
**EVENTO DEL AÑO!**

# FESTIVAL DE INNOVACIÓN TECNOLOGICA

EL FESTIVAL TIENE COMO OBJETIVO PRINCIPAL FOMENTAR LA CREATIVIDAD Y EL TALENTO TECNOLÓGICO EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES, ALINEANDO SUS PROYECTOS CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS). QUEREMOS INSPIRAR A LA PRÓXIMA GENERACIÓN DE INNOVADORES Y PROMOVER LA IMPORTANCIA DE LA TECNOLOGÍA EN LA CONSTRUCCIÓN DE UN FUTURO SOSTENIBLE.

## ACTIVIDADES DESTACADAS

PROYECTOS  
TECNOLOGICOS

CHARLAS  
TECH

CONVERSATORIOS DE  
NIÑAS EN LA  
TECNOLOGIA

CONVERSATORIOS  
DE PADRES  
DE FAMILIA

FECHA:  
**1 SEP**

LUGAR:  
**PALACIO DE  
CRISTAL**





# El banco para ti

Si quieres un banco que trabaje para ser un mejor banco para ti todos los días, sinceramente, este es el banco para ti.