

# Vive!

Tu mejor orientación



De la mano de Jesús  
y de María: El rescate  
de Max García



**YO TAMBIÉN  
PUEDO *vivir*  
MIS METAS**

Soy ese  que puedes contratar.

**En el Centro de Entrenamiento Vocacional de Fasinarm formamos  
y acompañamos a las personas con discapacidad que buscan oportunidades  
laborales y de inclusión.**

**¡Juntos por empleos dignos para todos!**

Ingresa a:  **Fundación Fasinarm**

## No. 252 **Contenido**



**5**

### **MI HISTORIA**

De la mano de Jesús y de María  
El rescate de Max García



**9**

### **ACTUALIDAD**

Elecciones presidenciales 2025



**7**

### **SER PADRES**

¿Jugar es algo serio?



### **TERCERA EDAD**

El voto plateado: La fuerza que define el futuro político

**15**

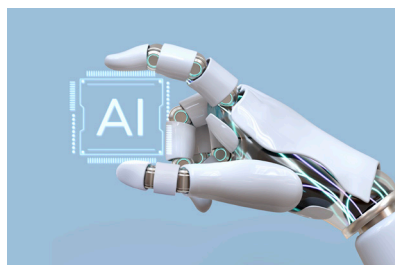


**11**

### **MEJORES CIUDADANOS**

Conciencia para las votaciones 2025

¿Y ahora por quién voto? Una guía para cristianos.



### **TECNOLOGÍA**

Inteligencia Artificial: Cómo Potenciar Tu Profesión Sin Perder Tu Esencia

**17**



### **NUTRICIÓN**

Fibra dietética: aliado en la pérdida de peso

**19**

## Ecuador

Una vez más somos llamados a elegir a nuestras autoridades y en esta edición compartimos un análisis de los diferentes planes de gobierno de los candidatos a presidente. Al igual que en elecciones anteriores tenemos ofertas de todo, mi madre mujer sabia que anda por los 88 años alguna vez que conversábamos de las ofertas electorales me supo decir, “desde que yo era joven vengo oyendo eso de que hay que volver los ojos al campo y nadie ha hecho nada”. Mi abuelo era un gran hacendado de esos que todavía quedan unos pocos por estos tiempos.

Hace poco nos ofrecieron un tren playero, ahora un tren bala; vender los aviones presidenciales; eliminar la Senecyt; reducir el desempleo y las tasas de intereses; cárceles en altamar y una serie de cosas más que poco o nada hacen para cumplirlas.

Al parecer la meta de la gran mayoría de candidatos es llegar a Carondelet para que luego de 1, 2 3 o 4 años, si es que culminan su período, su retrato sea colgado en el salón amarillo.

El candidato perfecto no existe, ya que somos casi 14 millones de ecuatorianos los que estamos en condiciones de ejercer el voto y todos pensamos distinto. Aquí lo importante es buscar los temas en los que coincidimos y no en los que nos distancian.

Hoy el país necesita seguridad ante todo, para que de esta manera se reactiven los trabajos y existan nuevas y más fuentes de empleo. Acceso a educación y salud son los otros dos aspectos que son de primera necesidad para una persona y al día de hoy ningún gobierno lo ha cumplido integralmente.

El Papa Francisco en su autobiografía indica que “no podemos aceptar la idea de que los problemas y las dificultades se encaran construyendo muros...Solo quien levanta puentes sabrá avanzar: el que levanta muros acabará apresado por los muros que él mismo ha construido. Ante todo, quedará atrapado en su corazón”.

Es momento de levantar puentes en este Ecuador Amazónico, desde siempre y hasta siempre, donde no estamos dispuestos a dar ni un paso atrás.

**«¿Vigilar, denunciar o apoyar qué? Que el proyecto de construcción nacional no se transforme en un proyecto de destrucción y que ese objetivo de bien común no se transforme en un “mal común de bienes particulares” de los funcionarios “delegados” y sus amigos».**

**Papa Francisco.**

  
Arcadio Arosemena  
aarsemena@revistavive.com

### Director

Arcadio Arosemena Robles

### Colaboradores

Ana María Bustamante  
José Antonio Peña  
María del Carmen Rodrigo  
Melissa Coto  
Alexandra Landázuri  
Héctor Yepéz

### 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



# De la mano de Jesús y de María El rescate de Max García

## Es el antes y el después de mi vida.

Me bautizaron, hice la Primera Comunión y después de ello, habré comulgado unas tres veces: cuando me gradué de bachiller en el Colegio San Agustín de Guayaquil, en el matrimonio eclesiástico y en el bautismo de mi primera hija.

Después del colegio, fui olvidando el camino a la iglesia. La Universidad me ofreció nuevas lecturas, nuevos autores, nuevos amigos que me ha-

DEJÉ LA IGLESIA, ABRACÉ EL ATÉISMO Y TRIUNFÉ COMO PERIODISTA CON FAMILIA Y ÉXITO.

blaban de todo, y así subí a la nube de los ateos para decir “No creo en Dios”. En ese estado, tuve una profesión con la cual subí a la cima del éxito como periodista de Diario Expreso, Diario El Universo, Revista Vistazo, Diario Extra, Gamavisión, Ecuador TV, sueldos cómodos, viajes, diversiones, tuve esposa, una familia hermosa y tres hijas.

La noche del 16 de abril del 2016, conducía mi auto por las calles de Portoviejo en compañía de una nueva pareja porque

estaba separado de mi esposa. Mientras centenares de personas morían aplastadas, heridas, destrozadas por los derrumbes de casas y edificios, nosotros huíamos ilesos, hasta que salimos del caos con rumbo a Manta, en medio de una oscuridad infinita y un silencio sepulcral, porque ni el teléfono celular servía y la radio del auto no funcionaba... Me salvé de milagro.

Abril del año 2018, dos años después, en la Semana Santa de ese año, yo estaba por primera vez, en muchas décadas, de rodillas en un confesionario, tratando

de recordar con detalle, personas a las que herí, pecados que cometí, acciones que evadí para hacer el bien... Estaba de regreso como el hijo pródigo, solo, sin esposa, sin amante, sin mis tres hijas, sin mis padres ni mi hermana cerca de mí.

En mayo del año 2018, fui parte de una comisión de católicos que requería una autorización del Arzobispo de Guayaquil para un Seminario denominado Sanación de las Familias y al terminar la reunión, Monseñor Luis Gerardo Cabrera dijo: "Díganle al sacerdote que haga énfasis en la metanoia". Aquella palabra era nueva en mis oídos y cuando todos habían salido de la oficina, yo regresé a preguntarle a la máxima autoridad ¿Qué es Metanoia?

Monseñor Cabrera se tomó varios minutos para explicarme, incluso la traducción de San Gerónimo y terminó comprendiendo mi total ignorancia y falta de fe, pero advirtiéndome en mí esa sed de Dios. Al despedirse, me dijo: "Su conversión hágala con mucho amor, no se castigue". Desde ese día lo consideré mi director espiritual.

Asistí a mi primer retiro de conversión organizado por Lazos de Amor Mariano, que me ayudó a entender el terremoto de mi vida; pronto me inscribí en una escuela de Teología para Laicos; vino después un retiro de silencio y me sentía un aprendiz de 5 años de edad, al que le tenían que explicar más de una vez para entender lo que estaba pasando con mi vida.

## Todo lo fue haciendo Dios a su manera.

Yo solo puse el interés de ir a misa diaria. Me gustaba tomar un atajo para ir a la iglesia, entrando por un callejón donde había un arbusto del que todos los días arrancaba una flor de azahar y se la ofrecía a la Virgen antes de comulgar. Regresaba con sus pétalos intactos y la dejaba disecar, las guardaba en una pequeña caja y un día conté más de cien... Eran más de cien eucaristías diarias y así fui sanando y sanando el alma.

Desde aquella Semana Santa del año 2018 cuando empecé a confesar mis pecados hasta estos días, han pasado más de 2.500 días y sin lugar a dudas hasta hoy, he recibido

la comunión unas dos mil veces. Jesús Sacramentado tiene un poder de sanación sin comparación. El mayor milagro de la eucaristía en mi vida es tener conciencia de las heridas que causé a mi esposa, a mis hijas y al resto de la familia, también a las mujeres que estuvieron conmigo. Después de eso, la convicción plena de no querer ese camino de vuelta. Desde hace dos años quiero aprender las virtudes de San José. A él le pedí un empleo y durante los últimos 9 meses tengo el mejor trabajo del mundo: me despierto pensando en salir a laborar en los asuntos de Dios.

Atrás quedó el hombre que quería vender más periódicos y amaneecía deseando muerte, asaltos, lo peor del día para convertirlo en noticia sensacionalista porque

yo era el editor general del Diario más vendido del Ecuador, era exitoso con el dolor ajeno, dirigiendo sesiones fotográficas para vender piel de mujer. Siempre aproveché mi posición para atraer dinero, placeres y bienestar, administrando bien mi cara de "buena gente", pero llegando a casa con el perfume de la traición en cada noche.

Para Dios nada es imposible. Es probable que yo mismo a veces vaya en busca de la tentación y caiga, pero al día siguiente levanto mi mirada hacia las huellas sangrantes de Jesús y sigo, no me rindo. Aprendo lento a vivir soltero, recuerdo que la voluntad de Dios en mi vida es devolverme la gracia y siempre llego a una eucaristía, como espero llegar al cielo de la mano de Jesús y de María. **VI**

EN 2018, OÍ POR PRIMERA VEZ "METANOIA" Y PREGUNTÉ SU SIGNIFICADO.



El juego no es solo entretenimiento para los niños; es una herramienta fundamental para su desarrollo emocional, social y cognitivo.



Cuando se trabaja en ciertos espacios terapéuticos con niños, en los que se usa al juego como herramienta para que puedan adquirir habilidades, sociales, de lenguaje, entre otras, es muy común escuchar que algunos adultos usen frases como “solo se la pasan jugando”, “no hacen mucho”.

Vamos a partir por la pregunta ¿Qué es el juego? Si buscamos en el diccionario de la Real Academia que significa aparece textualmente como “una actividad que tiene el fin en sí misma, es decir, el individuo la realiza para conseguir como objetivo una satisfacción placentera”. Me salta la pregunta ¿Es solo para poder lograr una satisfacción placentera? ¿Por qué se señala que es muy importante que los niños jueguen en lugar de estar por horas sentados viendo programas “educativos”?

Cada vez más, jugar se convierte en una actividad privilegiada en la infancia, en una actividad a la que hay que ponerle mucho cuidado y no dejar pasar por alto, en especial en esta etapa del desarrollo tan im-

portante para los niños. Lo que sucede es que el juego es un hilo conductor importantísimo que permite hilvanar los distintos tiempos del sujeto, es decir, es aquello que dará paso de un tiempo lógico a otro, por ejemplo pasar de jugar a encajar o con muñecos a asumir roles y crear historias a partir de acontecimientos de su vida.

El juego en los niños es en sí un recorrido, desde la primera experiencia de satisfacción por el “fort-da”, (arrojar objetos lejos de sí y luego recuperarlos) a las diversas maneras en que se presenta la repetición, para poder hacer un tratamiento de la ausencia materna y paterna. El juego debería ir encontrando su lugar en la relación a los acontecimientos de la infancia.

No es lo mismo coleccionar juguetes que jugar con ellos, porque aquel juego es el que le va a permitir metaforizar los discursos familiares. Jugar esta entre el sublimar y aprender. Se adjudica esta habilidad como algo innato y universal, que, pero es realmente un efecto de trabajo que los niños realizan que tiene una especificidad, lógica y una finalidad.

**EL JUEGO ES CLAVE PARA EL DESARROLLO SOCIAL, EMOCIONAL Y COGNITIVO DE LOS NIÑOS.**



Un niño con su palabra va fabricando un juguete, un objeto que termina siendo otra cosa con otro sentido. Cuando un niño transforma un palo de escoba en una espada o una caja de cartón en un carro es cuando un niño está metaforizando y está produciendo algo para él y para su bienestar.

Para Freud hay dos cuestiones, señala Clemencia Baraldi en su libro "Jugar es cosa seria" la primera es la que el adulto es quien da una significación aquello que el bebe balbucea, es decir se pasa de un mero sonido a una palabra que otro le pone una connotación verbal y usualmente con afecto. En segundo lugar, no solo es el arrastrar por el piso un objeto, sino que el niño saca, pone, lleva y

trae logrando demarcar un espacio. Espacio que hará que sea más fácil despegarse del cuerpo materno para poder habitar su propio cuerpo y poder tolerar la ausencia materna.

**EL NIÑO NECESITA UN ESPACIO PARA CREAR Y EXPRESAR LO INEXPRESABLE.**

A todo esto, es necesario una escena, que le de marco donde el niño pueda desplegar la acción, es decir, una ficción que le permita instalar y ordenar su juego para poder cubrir aquello que se le hace insoportable decir.

No es de asombrarnos que los chicos insisten en temáticas, las cuales las tienen casi todos los días e incluso en las mismas horas, como el juego de villano y super héroe repetitivo, o aquella niña que cuida y saca a pasear a su bebe siempre, al que alimenta, pero también castiga, estas repeticiones hacen la función de superponer afectos que pueden ser insoportables o contradictorios. Aquello que se sufrió pasivamente en estas múltiples repeticiones se elabora activamente los momentos o situaciones traumáticas.

Pero así mismo Baraldi señala que "...para poder jugar se hace indispensable algo que precede a la llegada de un niño a la estructura y es precisamente que haya en juego un deseo respecto a él ..." Es decir que no solo encuentre sus necesidades básicas satisfechas, como la alimentación, limpieza, vestido, porque esto no alcanza lo necesario, es encontrarse con otro al cual en palabras de Jacques Lacan su "deseo no sea anónimo".<sup>[vi]</sup>







## Elecciones presidenciales 2025

Todos los candidatos coinciden que la seguridad y la economía son los principales problemas que debe enfrentar el país, salvo el binomio González-Borja quienes empiezan su plan de trabajo con el buen vivir. En un segundo plano quedan los temas vinculados a la salud y educación, algunos incluso priorizan los temas ambientales y de seguridad jurídica sobre ellos. La pobreza sigue siendo otro de los ejes sobre los que se desarrolla la campaña y todos creen que es importante para el desarrollo del país.

Todos coinciden en que el acceso a la salud y educación debe ser universal y gratuito existiendo casos en que

ese discurso se convierte en ambiguo como el del binomio Jairala-Vallecilla (lista 1) cuando en su plan de trabajo expresa "abordar diversos aspectos claves para evaluar las condiciones de vida y bienestar..." Mientras que el binomio Escala-Terán (lista 2) creen propone "desarrollar una educación sexual integral, que adecue la malla curricular de acuerdo a los enfoques de derechos de los niños, niñas y adolescentes; enfoque de género; respeto a la diversidad; valor a la afectividad y cuidado del cuerpo". Para el binomio Noboa-Pinto (lista 7) es importante y propone en su plan de trabajo

"Promover el acceso a la salud sexual y reproductiva, a través de la oferta de programas de planificación familiar, acceso a información y métodos anticonceptivos y a la promoción de estilos de vida saludables libres de violencia acorde a la edad y la cultura... y el acceso seguro al aborto en casos permitidos por ley".

Mientras que para el binomio Kronfle-Passailaigue (lista 6) solo detalla que se debe garantizar, promover, fomentar el tema educativo sin especificar como lo va a realizar. En este mismo tema el binomio Gómez-Díaz (lista 23) diluye su propuesta educativa en un plan

LOS BINOMIOS  
COINCIDEN EN SALUD Y  
EDUCACIÓN GRATUITAS,  
PERO VARÍAN EN  
ENFOQUES.

de 356 páginas donde concluye al igual que todos “que hay que mejorar el acceso a la educación, diversificarla y adaptarla la oferta académica aprovechando la tecnología”.

En cuanto a la violencia de género todos los binomios le dan un protagonismo en sus planes de gobierno destacando la falta de igualdad entre hombres y mujeres. Incluso el binomio Granja-Silva (lista 17) propone “llevar a cabo políticas públicas que permitan erradicar la violencia patrimonial y económica que viven las mujeres y la población GLBTIQ+” al igual que el binomio Saquicela-Coello (lista 20) que espera poder “proteger y defender los derechos de las personas GLBTIQ+ y tipificarlos delitos contra este grupo como similares al femicidio y violencia contra la mujer”. Dentro de esta línea se encuentra también el binomio Iza-Molina (lista 18) que coinciden en “promover políticas de igualdad de género incluida la población GLBTIQ+”. Al hablar de inclusión son pocos los que mencionan los temas de las discapacidades como el binomio Tillería-Rosero (lista 8) que propone “la implementación de tecnologías asistidas, aprendizaje virtual y promo-

ver el teletrabajo para personas con alguna discapacidad”.


Mientras el binomio Rabascal-Rivas (lista 12) comparte en su programa desarrollar programas de prevención de alcoholismo, embarazo adolescente, adicciones, violencia de género y planificación familiar para jóvenes y padres, garantizando el acceso a salud reproductiva y sexual incluyendo métodos anticonceptivos.

Para el binomio Arous-Carrera (lista 4) propone en su plan de gobierno “la formación en valores promueve la autoestima saludable, habilidades sociales y comportamiento ético” esto enfocado hacia niños y jóvenes y es el único que describe la importancia de la familia “como núcleo fundamental de la sociedad, debe ser protegida y respetada en sus valores esenciales”.

Si bien existe una propuesta detallada de muchos ofrecimientos el binomio González-Moncayo (lista 3) no detalla la importancia del cuidado de los adultos mayores pero hace un llamado a “velar por que los tutores de mascotas y otros animales a su cargo cumplan con sus deberes y responsabilidades garantizando su bienestar y cuidado a lo largo de toda

su vida”. Son muy pocos los partidos que proponen temas relacionados a nuestros adultos mayores como el caso del binomio Cueva-Reyes (lista 16) quienes en su propuesta de salud hablan de prestar una “atención ágil y oportuna”. Así mismo la salud mental es poco considerada en los planes de gobierno, pero observamos como el binomio Cucalón-Larrea (lista 25) considera “una prioridad fortalecer los servicios de salud mental e implementar programas de prevención de suicidios y promoviendo la detección temprana de trastornos mentales”. Por otro lado, el binomio Tabacchi-Sacancela (lista 21) es uno de los pocos que especifica y propone una mejora del sistema de salud en la ruralidad, aunque no aprovecha el éxito del plan de desnutrición infantil implementado en el gobierno de Guillermo Lasso.

Como hemos podido leer poco o nada se habla de la familia como estructura base de la sociedad, ni del decrecimiento del nacimiento de niños. Más bien las coincidencias de todos los programas se dan en el apoyo a la mujer, la implementación de políticas de desarrollo infantil y prevenir la desnutrición crónica. También coinciden en los temas de educación de fortalecer la misma con la implementación de nuevas tecnologías y pocos se preocupan por mejorar las condiciones para los docentes en las distintas etapas de la educación.

Esta es una breve reseña, pero es responsabilidad de todos los ciudadanos estar bien informados para poder decidir el voto que llevará a una persona a manejar los destinos del país en los próximos 4 años, para ello pueden acceder a todos los planes de gobierno en el siguiente link: <https://votoinformado.cne.gob.ec/procesoActual/partidos> 



**ELECCIONES GENERALES 2025**  
09 DE FEBRERO DE 2025

SE ELIGE UN (1) BINOMIO PRESIDENCIAL

1	2	3	4	5-33	6	7	8	12	16	17	18	20	21	23	25
<b>CENTRO</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>PID</b>	<b>NETO</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5-33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
<b>1</b>															

# Conciencia para las VOTACIONES 2025



La democracia es un sistema político en el cual la soberanía reside en el pueblo, que la ejerce directamente o por medio de representantes, definición según la RAE. La leo y me quedo pensando ¿esto es real? ¿Existe un lugar en América Latina en el que se respete o ejecute la voluntad del pueblo?

¿Ha sido la voluntad del pueblo que 4 niños desaparezcan de sus casas a manos de los encargados de nuestra protección? o tal vez ¿ha sido la voluntad del pueblo encarecer el IVA al 15%? ¿Fue la voluntad del pueblo pactar con grupos de negocios inciertos o ilegales para lograr una supuesta seguridad? Creo que las respuestas son todas no, sin embargo, me quedo pensando, ¿El pueblo, el ciudadano de a pie, tiene claro que tiene deseo y voluntad?

**¿ES VOLUNTAD DEL PUEBLO QUE LOS NIÑOS DESAPAREZCAN, SUBIR EL IVA O PACTAR CON NEGOCIOS OSCUROS?**

Deseo se define, según la RAE, como: aspirar con vehemencia al conocimiento, posesión o disfrute de algo, ¿los ciudadanos ecuatorianos deseamos? Creo que ni siquiera

nos paramos a pensar, a observar, a respirar, Ecuador como país y población ha tenido meses sumamente complejos, los cortes de luz, el nivel de inseguridad, la escasez laboral, la migración que aparece fuerte desmembrando familias son indicadores de los tiempos difíciles de nuestro país.

Por toda esta situación que toca a nuestro país, país que somos nosotros mismos, es de vital importancia pensar el voto, tal vez pensar el voto no cambie ahora mismo la realidad país, sin embargo, a largo plazo nos dará resultados distintos a los políticos de planes obtusos o autoritaristas, el cambio de un país no es inmediato, pero sí es evidente o inmediato cuando se logran pequeños cambios que tienen que ver con el cuidado a la población y la inversión en educación.

Sí estamos llamados a votar conscientemente para que nuestra gente deje de irse y nuestros niños dejen de desaparecer, sí hay candidatos que tienen alguna idea diferente y sostenible,

**ES ESENCIAL  
PENSAR EL VOTO, YA  
QUE PEQUEÑOS CAMBIOS  
EN EDUCACIÓN Y BIENESTAR  
A LARGO PLAZO PUEDEN  
TRANSFORMAR  
EL PAÍS.**

alguna idea de la igualdad, del cuidado que deben tener de la población que dirigirán y de nuevas formas de hacer las cosas. Démosle entonces la oportunidad, al menos, leamos los planes de campaña para dar un voto que nos “represente” y así vayamos sintiendo que hacemos un cambio, que no votamos por uno o por otro, si no, por alguien que defienda lo que defendemos, para eso leamos los planes y pensemos el voto.

Ecuador no puede salir solo de dónde está metido, Ecuador nos necesita, nosotros mismos nos necesitamos como Ecuador, necesitamos ser comunidad, pensar en los demás y pensar en nosotros para decidir, no votemos por uno menos malo, o por uno que sea opuesto a otro, votemos por aquel que creemos que puede representar aquello en lo que creemos y tal vez a mediano plazo veremos cambios en los planes y ojalá a largo plazo en los mandatos presidenciales. [VI](#)





## ¿Y ahora por quién voto? UNA GUÍA PARA CRISTIANOS

“Como ningún candidato es 100% cristiano, mejor no voto.” “Ese candidato es decente, pero no tiene chance.” O más claro: “¡No sé por quién votar!” Esto y mucho más escucho en cada elección. Lo dicen cristianos que se sienten paralizados al decidir por quién votar y a la vez ser coherentes con su fe. La decisión se vuelve más confusa en este 2025, con 16 candidatos cuyos planes de gobierno no siempre coinciden con sus discursos y cuyos discursos no siempre coinciden con sus acciones (o las de su equipo).

¿Entonces qué hacer? ¿Votar nulo o en blanco? ¿No votar y quedarse viendo una serie o un partido de fútbol? No puedo negar que disfruto la creatividad que despliegan algunos para anular papeletas, pero aquí

está en juego algo mucho mayor: el bien común de todo el Ecuador. Por tanto, aunque respeto el derecho de cada uno a votar o no, lo ideal es que tomemos una decisión... aunque no sea siempre lo más fácil.

Para ayudar en esa tarea, permítanme compartir ciertas ideas.

Empecemos por el principio: no existen los candidatos perfectos. Eso es cuestión de sentido común, pero, para los cristianos, también es cuestión de fe: nosotros creemos que solo Dios es perfecto. Y como ningún candidato es dios, entonces ningún candidato es perfecto. Obvio, ¿no? Por tanto, no deberíamos esperar de ningún candidato—ni siquiera de nuestro “favorito”—una perfección inhumana.

Ahora, si nadie es perfecto, solo queda buscar el candidato que res-

pete con mayor coherencia posible la mayor cantidad de principios esenciales de la fe cristiana. Sin ánimo de agotar el tema, aquí cito algunos:

**1.** Respetar la vida y la dignidad humana. El principio básico de toda la doctrina social de la fe cristiana es la dignidad humana: cada ser humano, por el solo hecho de existir, no importa su edad, raza, capacidad, moral, etc., tiene una dignidad absoluta. Por tanto, defender la vida, desde la concepción hasta la muerte natural, es innegociable.

**2.** Respetar la libertad. El Papa Juan Pablo II libró una cruzada cultural contra el comunismo, porque negaba la libertad humana. El marxismo, en su versión radical, es anticristiano, porque niega la posi-

bilidad de cada persona para decidir su destino, promueve un Estado asfijante y reduce todo a un materialismo incompatible con la vida espiritual—si bien el materialismo no necesariamente es solo de izquierda.

**3.** Promover la justicia. Lo primero que dijo San Juan Bautista cuando le preguntaron qué hacer ante la venida del Reino de los Cielos, fue: “el que tenga dos túnicas, dé una al que no tiene” (Lc 3,11) Como hace poco recordaba el Papa Francisco, la asistencia social de hoy es herencia de la cultura cristiana y deriva de la dignidad humana (Dilexit Nos, 169). Y la justicia no es solo una virtud individual, sino una cualidad estructural en la sociedad, que debe acoger a los descartados y alejarse de tratar a las personas como mercancías. Un candidato a quien no le importe la pobreza o la desnutrición infantil es tan anticristiano como un marxista radical.

**4.** Defender la familia. La familia es el núcleo esencial de la sociedad y el Estado no debe meterse en lo que compete a cada familia, incluyendo decidir sobre la educación de los hijos. Esto, por influencia de la civilización cristiana, no solo es principio religioso, sino que está recogido en el artículo 16 de la Declaración Universal sobre Derechos Humanos, aunque a algunos de sus defensores a veces se les olvide...

“Gracias”, alguno me replicará, “pero ahora sí: ¿por quién voto?” Lo siento, no voy a decirte por quién votar. No te daré una fórmula mágica que no existe. Pero sí te ofrezco

criterios para discernir una realidad que siempre es compleja y requiere ejercer la virtud de la prudencia, que es el arte de lo elegir lo mejor posible en el caso concreto:

**1.** Hay líneas rojas que no deben cruzarse. No podría votar por alguien que promueva, por ejemplo, la eliminación de cierto grupo de personas, como Hitler con los judíos en Alemania o como algunos con los no nacidos al promover el aborto.

**2.** Los principios son fundamentales, pero los caminos técnicos—dentro de lo éticamente permisible—son discutibles. Por ejemplo: todos los cristianos deberíamos querer superar la pobreza en un país, pero podemos discrepar sobre cómo lograrlo. Alguien de izquierda podrá decir que se debe subir impuestos para mejorar la atención social y alguien de derecha, que se debe bajar impuestos para mejorar el empleo. Ambas posturas ya entran en el campo de la discusión ideológica más allá de la fe.

**3.** Elegir el mal menor no es malo. A veces es lo único que queda. Si lo vemos más profundamente, los cristianos creemos que, como decía Jesús, “solo Dios es bueno” (Lc 18,19). De algún modo, entonces, siempre terminamos eligiendo un mal menor, porque Bueno, de verdad, ¡solo Dios!

**4.** Por supuesto, todos estos criterios tienen excepciones en casos extremos. A veces no habrá “mal menor”, si un candidato promueve el aborto libre y otro el exterminio de

los pobres, o si los “camino técnicos” violan radicalmente principios fundamentales.

Para terminar, de nada sirven estos consejos si se quedan en el papel—o más probablemente, en una pantalla. Cuando se juega el destino de una nación, los cristianos, que hemos sido llamados a ser “luz del mundo”, no podemos escondernos en un cajón. Aunque la elección solo mejore en algo la vida de una persona, tenemos la responsabilidad de sumar nuestra voluntad. Por tanto, para que esta lectura haya valido la pena, es hora de poner estos criterios en práctica, ejercer la prudencia, decidir a conciencia, ¡y salir a votar!





# EL VOTO PLATEADO: LA FUERZA QUE DEFINE EL FUTURO POLÍTICO

Hablen con los adultos mayores: descubrirán que no son invisibles ni descartables. Están aquí, a nuestro lado, y saben mucho más de lo que a veces imaginamos. Han sido testigos directos de los cambios más profundos de nuestra sociedad. Manejan información que les permite tomar decisiones fundamentadas y, sobre todo, quieren que su opinión cuente. Su voz importa. Y, lo más importante: no son pocos, son una fuerza que no podemos ignorar.

En muchos países, los adultos mayores están marcando la agenda electoral, y Ecuador no es la

excepción. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), el 9% de la población ecuatoriana tiene más de 65 años, lo que equivale a 1.520.590 personas. Este crecimiento demográfico refleja no solo un cambio en la pirámide poblacional, sino también un impacto potencial en los procesos electorales, considerando que este grupo suele ser muy participativo en las urnas.

**LOS ADULTOS MAYORES, EL 9% DE LA POBLACIÓN ECUATORIANA, TIENEN GRAN INFLUENCIA ELECTORAL POR SU ALTA PARTICIPACIÓN.**

Sin embargo, en el reciente debate presidencial transmitido por Ecuador TV, ningún candidato presentó propuestas concretas destinadas exclusivamente a los

adultos mayores. Si bien Leonidas Iza mencionó una jubilación universal como parte de sus propuestas inclusivas, los otros candidatos se limitaron a abordar temas generales como salud, empleo y seguridad, dejando de lado acciones específicas para esta población. Esto pone en evidencia una tendencia preocupante: las necesidades de los mayores, pese a su creciente relevancia política, a menudo quedan fuera del foco principal.

## Las propuestas: entre las promesas y las ausencias

¿Qué están ofreciendo los candidatos y qué falta? Hagamos un

análisis de las promesas clave y sus posibles limitaciones:

**1. Jubilación universal:** La propuesta de Iza es interesante, ya que podría beneficiar a quienes no han contribuido al sistema de seguridad social. Sin embargo, la viabilidad de este plan depende de un análisis serio sobre el impacto fiscal y las fuentes de financiación.

**2. Mejoras en salud:** Aunque varios candidatos mencionaron la necesidad de fortalecer el sistema de salud, las propuestas carecen de especificidad. Es urgente incluir:

- Atención geriátrica especializada.
- Reducción de costos en medicamentos esenciales.
- Acceso a servicios médicos en zonas rurales.

**3. Vivienda y empleo:** Promesas como creación de empleos y construcción de viviendas no abordan directamente a los mayores. Es necesario diseñar programas de empleo adaptado y viviendas accesibles que fomenten su independencia.

### Acciones concretas para un futuro digno

Si realmente queremos garantizar una vida plena y digna para los adultos mayores, las políticas públicas deben incluir:

- Seguridad social sostenible: Además de la jubilación universal, se necesita fortalecer los sistemas de pensiones existentes y garantizar su sostenibilidad.
- Envejecimiento activo: Promover el empleo flexible, el volunta-

riado y programas de formación continua para combatir el edadismo y permitir que los mayores sigan aportando a la sociedad.

- Infraestructura inclusiva: Espacios públicos, transporte accesible y ciudades diseñadas para fomentar la movilidad e independencia de los mayores.

### Amplificar las voces plateadas

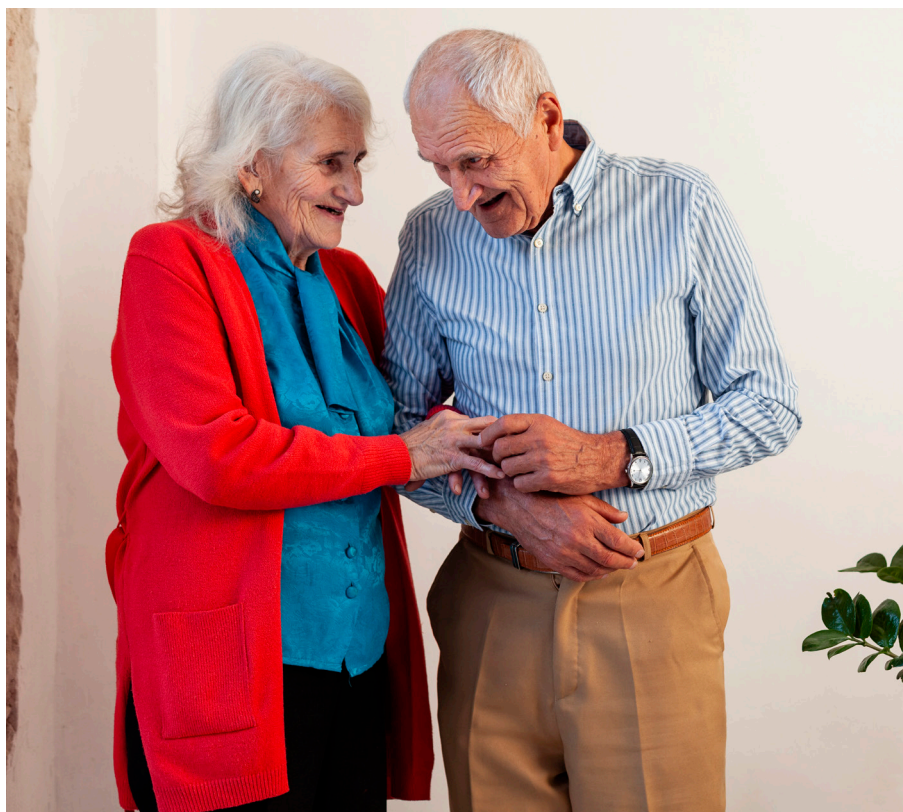
Para que los adultos mayores ocupen un lugar central en las decisiones políticas, es clave amplificar sus voces a través de:

- Organizaciones civiles: Asociaciones que visibilicen sus demandas y organicen foros donde los candidatos respondan a sus inquietudes.
- Consultas ciudadanas: Mecanismos específicos para incluir a los mayores en el diseño de políticas públicas.
- Medios de comunicación: Espacios como el programa “Gente Grande” de Radio 199 o “Palabra Mayor” en Radio Pichincha pueden ser plataformas ideales para que los mayores exijan respuestas concretas.

La fuerza del voto plateado está creciendo, y con ella, la oportunidad de transformar no solo la política, sino toda la sociedad. Atender las necesidades de este grupo no es solo una responsabilidad moral, sino una inversión en un desarrollo más justo y sostenible.

¿Qué pasaría si realmente escucháramos sus voces? El futuro político de Ecuador podría depender de ello. **VI**

EL VOTO PLATEADO  
IMPULSA CAMBIOS Y  
JUSTICIA SOCIAL.





La inteligencia artificial (IA) ha revolucionado nuestra forma de trabajar, aprender y vivir. Sin embargo, su impacto depende de cómo la utilicemos. Como cualquier herramienta, puede ser una ayuda invaluable o un obstáculo si se usa sin criterio.

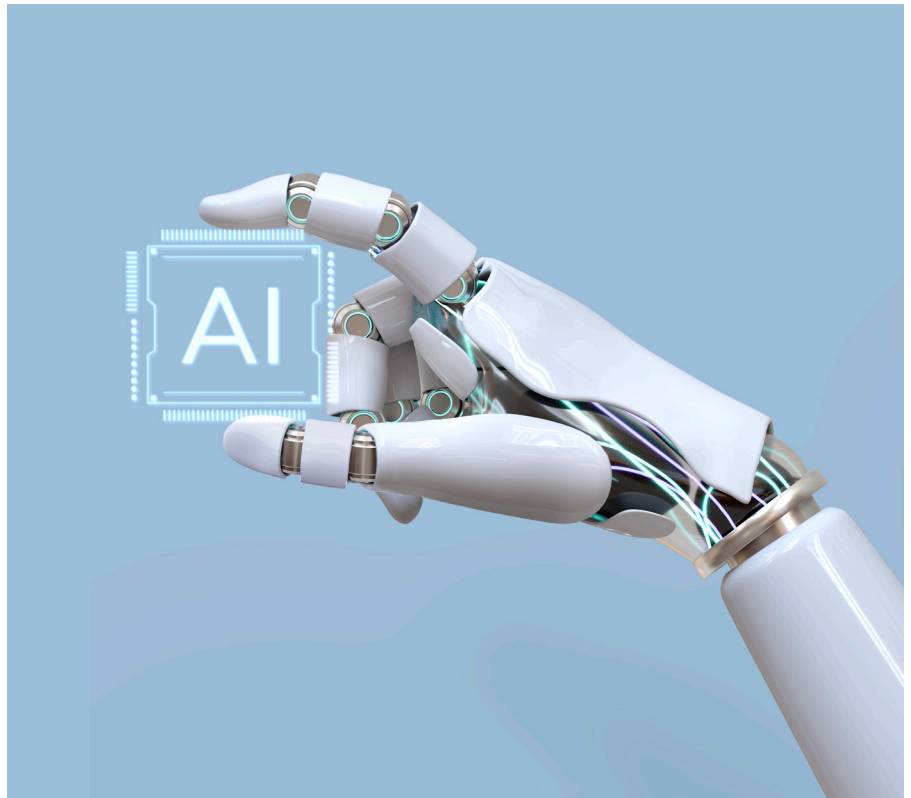
Este texto busca destacar los grandes beneficios de la IA, siempre y cuando validemos sus resultados y mantengamos nuestra esencia humana en cada decisión.

### El equilibrio entre la tecnología y nuestra humanidad

Desde tiempos antiguos, el ser humano ha buscado maneras de simplificar tareas cotidianas para ganar tiempo y ser más eficiente. Hoy, vivimos rodeados de tecnología que promete hacer nuestra vida más fácil.

La IA es una de estas herramientas, capaz de automatizar procesos complejos y generar contenido en segundos. Sin embargo, debemos recordar que su función es asistirnos, no reemplazarnos.

Un ejemplo cotidiano es el uso de calculadoras: nos ahorran tiempo en operaciones matemáticas, pero necesitamos interpretar los



# INTELIGENCIA ARTIFICIAL: CÓMO POTENCIAR TU PROFESIÓN SIN PERDER TU ESENCIA

resultados. Lo mismo ocurre con la IA.

Aunque pueda escribir textos, resumir datos o generar diseños, siempre debe haber un humano que valide y dé sentido a esos resultados.

### Los grandes beneficios de la IA

Cuando usamos la IA de manera inteligente y responsable, se convierte en un aliado

poderoso. Estas son algunas de sus aplicaciones más útiles:

- Ahorro de tiempo: La IA puede buscar información, crear resúmenes o generar ideas iniciales en minutos.

- Optimización de tareas: Profesionales como arquitectos, analistas y docentes encuentran en estas herramientas un apoyo para organizar datos y agilizar sus procesos.

AUNQUE LA  
TECNOLOGÍA FACILITA  
TAREAS, SIEMPRE SE  
NECESITA A UN HUMANO  
PARA VALIDAR Y DAR  
SENTIDO A LOS  
RESULTADOS.

· Creatividad e innovación: Diseñadores y mercadólogos pueden usar la IA para explorar nuevas ideas o enfoques creativos.

## Los riesgos del uso descuidado

A pesar de sus beneficios, la IA no está exenta de riesgos. Algunas personas, especialmente estudiantes y profesionales, caen en la tentación de delegar completamente tareas a estas herramientas.

Esto puede provocar una pérdida de habilidades críticas como el análisis, la reflexión y la creatividad. Además, la IA no siempre es precisa: sus respuestas se basan en datos existentes, que a veces pueden estar incompletos o ser incorrectos.

Por ejemplo:

· Un arquitecto debe revisar si los diseños sugeridos por la IA son viables en la realidad.

· Un docente debe verificar la veracidad de las fuentes citadas en un trabajo generado por IA.

· Un abogado debe confirmar que las referencias legales proporcionadas por un texto de consulta sean auténticas.

Estos ejemplos muestran que siempre es necesaria la validación humana. La IA no puede reemplazar nuestra formación, valores y experiencia.

## El valor de la supervisión humana

La clave para aprovechar la IA radica en mantener nuestro criterio

profesional y humano. Así como una calculadora no elimina nuestra necesidad de entender matemáticas básicas, la IA no debe sustituir nuestro pensamiento crítico. Nuestra capacidad para reflexionar y tomar decisiones informadas nos hace irremplazables.

## Conclusión: La IA como un socio estratégico

La inteligencia artificial puede ser nuestra gran aliada si la usamos con responsabilidad y conciencia. Como profesionales, debemos verla como una herramienta que potencia nuestras habilidades, no como un sustituto de nuestro conocimiento.

Al supervisar y validar los resultados que obtenemos, garantizamos que el trabajo final sea preciso, ético y relevante. Profesores, estudiantes y trabajadores de todas las áreas pueden beneficiarse enormemente de la IA, pero debemos mantener un equilibrio: aprovechar su velocidad y eficiencia, mientras preservamos nuestra capacidad de analizar, aprender y crecer.

La Inteligencia Artificial es nuestra gran aliada, como es el caso en este escrito, que basado en un artículo base escrito con mis ideas por mi sin ayuda, me ha ayudado a pulir y ordenar las ideas para lograr el contenido que ha leído hoy. La IA puede ayudarnos a construir un futuro exitoso, pero el verdadero éxito radica en nuestra capacidad para combinar sus beneficios con nuestra humanidad. **vi**

LA IA COMPLEMENTA,  
PERO NO SUSTITUYE,  
NUESTRO PENSAMIENTO  
CRÍTICO.



# Fibra dietética: aliado en la pérdida de peso

La fibra dietética es un nutriente que se encuentra presente en las plantas y que el cuerpo humano no puede digerir por lo que llega intacta al intestino grueso. Se clasifica en dos tipos fibra soluble y fibra insoluble. La Organización Mundial de la Salud recomienda una ingesta de fibra dietética de 25 gramos al día, por lo tanto, es muy importante que en la variedad de alimentos que consumimos tratemos de escoger los que más fibra contienen para garantizar un buen aporte de este nutriente y que podamos obtener sus beneficios para nuestra salud.

La fibra soluble es aquella que se disuelve en agua lo que produce sensación de saciedad y la fibra insoluble no se disuelve en agua y actúa como esponja absorbiendo mucho más que su peso en agua lo que promueve a acelerar el movimiento de los alimentos en el tracto gastrointestinal promoviendo su regularidad lo cual ayuda a reducir el estreñimiento. Es esencial su consumo en nuestra alimentación porque tiene variedad de beneficios como:

- Cuidar nuestra microbiota intestinal debido a que la fibra prebiótica de los alimentos alimenta a las bacterias buenas de nuestro intestino.
- Es un aliado en la pérdida de peso saludable debido a que promueve la saciedad cuando comemos.
- Nos ayuda a mantener un peso saludable.
- Regula el tránsito intestinal.

**LA FIBRA SOLUBLE DA SACIEDAD Y LA INSOLUBLE ACELERA EL TRÁNSITO INTESTINAL, AYUDANDO A COMBATIR EL ESTREÑIMIENTO.**





- Disminuye el colesterol y triglicéridos en sangre.
- Regula la glucosa en sangre y mejora la sensibilidad a la insulina.
- Previene enfermedades cardiovasculares, obesidad y cáncer de colon.
- Disminuye la inflamación.

De estos beneficios cabe recalcar que cuando queremos enfocarnos en una pérdida de peso saludable y tratamos de consumir alimentos ricos en fibra además de aportarnos saciedad rápidamente nos favorece con el aporte extra de nutrientes como vitaminas, minerales y antioxidantes debido a que los alimentos que más contienen fibra son las frutas, vegetales, tubérculos, granos y cereales preferiblemente enteros y sin procesar. Algunos de los alimentos que aportan gran cantidad de fibra son:

- 1 taza de lentejas hervidas aporta 15.5 gramos.
- 1 onza de semillas de chía aporta 10 gramos.
- 1 taza de frambuesas aporta 8 gramos.
- 1 taza de brócoli hervido aporta 5 gramos.

- 1 taza de quinoa cocinada aporta 5 gramos.
- 1 taza de frijoles hervidos aporta 15 gramos.
- 1 taza de fresas aporta 3 gramos.

Fuente: USDA National Nutrient Database for Standard Reference (Base de datos nacional de nutrientes del USDA para referencia estándar).

La fibra dietética también contiene pocas calorías lo que la hace ideal en un plan de alimentación para perder peso. Nos ayuda también en el control de grasa corporal y visceral debido a que evita picos de glucosa en sangre, por ende, aumento de insulina lo cual hace que disminuyan los antojos y nos evita picar muy seguido durante el día. Es importante que cuando la consumamos al mismo tiempo mantengamos un adecuado consumo de agua para lograr una correcta digestión y debemos tener en consideración que es preferible aumentar poco a poco su consumo para evitar flatulencias y molestias gástricas.

**LA FIBRA EN ALIMENTOS INTEGRALES AYUDA A LA SACIEDAD Y LA PERDIDA DE PESO.**



**BANCO BOLIVARIANO**  
**Recibe el galardón de plata**

Banco Bolivariano ha sido reconocido con el Premio de Plata en la categoría de Transformación Digital en los Premios Innovadores Financieros en las Américas 2025, gracias a su proyecto “Corresponsalia Digital y Móvil” implementado a través su canal CNB, PuntoBB. Este reconocimiento, otorgado a las instituciones y equipos que están liderando la innovación en América Latina, refuerza la posición de Banco Bolivariano como un referente en la transformación del sector financiero en la región.

Los Premios Innovadores Financieros en las Américas reconocen a las instituciones y equipos que lideran iniciativas sobresalientes en el ámbito financiero en la región. Banco Bolivariano, al obtener el galardón de Plata, reafirma su enfoque en ofrecer servicios que marcan la diferencia en la vida de sus clientes.



**EL CENTRO ECUATORIANO NORTEAMERICANO (CEN)**

**Y Education USA organizaron una noche de cultura**

El Centro Ecuatoriano Norteamericano (CEN) y Education USA organizaron el martes 14 de enero, un evento único con la visita de la Tatsuya Daniel Orchestra en su sede de Quito. La jornada, que se desarrolló entre las 18:00 y 19:30, incluyó una charla sobre la experiencia académica y profesional de los integrantes, seguida de un concierto gratuito para el público en el auditorio de la sede. La orquesta, conformada por exalumnos de prestigiosas universidades Ivy League de los EE.UU., ofreció un repertorio de música instrumental contemporánea con composiciones originales de su director, Tatsuya Daniel.

**El Hospital de Niños Roberto Gilbert celebra 25 años de servicio y compromiso con la salud infantil**



El Hospital de Niños Roberto Gilbert, de la Junta de Beneficencia, conmemora con orgullo su 25° aniversario, marcando un cuarto de siglo de dedicación, innovación y excelencia en la atención pediátrica. Desde su inauguración el 17 enero del 2000, la institución ha sido un pilar fundamental en la salud infantil de Ecuador, brindando atención médica especializada a más de 500,000 niños del país.

En estos 25 años, el hospital ha evolucionado para convertirse en un referente en pediatría, ofreciendo servicios de alta calidad en más de 30 especialidades médicas y quirúrgicas. Con más de 1,000 cirugías pediátricas realizadas anualmente, tecnología de vanguardia, un equipo de más de 1200 colaboradores altamente capacitados y un enfoque humano, el Hospital de Niños Roberto Gilbert, ha logrado impactar positivamente la vida de innumerables familias.

Para conmemorar este hito, se llevarán a cabo diversas actividades durante el mes de celebración, homenajes al personal de salud y actividades recreativas para los pacientes. Asimismo, se presentarán nuevas iniciativas y proyectos que reforzarán el compromiso de la institución con la salud infantil.

“Celebrar 25 años significa renovar nuestro compromiso con la niñez ecuatoriana. Seguiremos trabajando con pasión y entrega para brindar la mejor atención a nuestros pequeños pacientes y sus familias”, expresaron directivos del Hospital de Niños Roberto Gilbert.

El Hospital de Niños Roberto Gilbert, reafirma su misión de continuar siendo un referente en la medicina pediátrica y de seguir ofreciendo atención de calidad a quienes más lo necesitan.

# ¡Todo listo para la PLAYA!

Llena tu cartilla digital y lleva  
**TU TOALLA GRATIS**

**MECÁNICA**

Por cada \$20 en compras ponchas tu cartilla digital, complétala y llévate **1 TOALLA GRATIS**

Por la compra de **PRODUCTOS PARTICIPANTES** recibe 1 ponchada extra\*  
\*Aplica producto participante por cada \$20 en compras.

Realiza tu pago con **BANKARD** o Visa Débito de Banco Bolivariano y recibe doble ponchada.\*\*



**SON 5 DISEÑOS ¡COLECCIONÁLOS!**

P.V.P.: \$29.99 c/u

## MARCAS PARTICIPANTES



# ¿Cómo iniciar la planificación financiera familiar?

Hacerlo bien es clave para la estabilidad y el futuro de tu economía.

Equilibra los gastos diarios con las metas a largo plazo. Comienza hoy con estos tips:



**1. Analiza tu presupuesto:** Conoce cuánto son tus ingresos o egresos de cada mes. Organiza los gastos fijos y metas financieras.



**2. Establece metas claras:** Define objetivos financieros a corto y largo plazo, como la educación, vacaciones o la jubilación.



**3. Prioriza el ahorro:** Dedicar al menos un 10% de tu presupuesto a metas financieras, como un fondo de emergencia y ahorro para la jubilación.



**4. Protege a tu familia:** Asesórate y adquiere seguros que protejan el bienestar de tus seres queridos.



**5. Revisa periódicamente:** Haz una reunión mensual para ajustar tu presupuesto y evaluar el progreso hacia tus metas.



Regístrate y descarga GRATIS nuestro e-book aquí.

