

ENTREVISTAS

GUARANIARAP

A través de este innovador género, los artistas buscan preservar la identidad cultural de nuestro país.

SONIA AMARILLA

En esta entrevista, revela cómo su pasión por el arte, su infancia marcada por la creatividad y su perseverancia dieron vida a este conmovedor proyecto.

CARLA COLOMBINO

Representante de GENNUINE, comparte detalles sobre los beneficios del colágeno, su impacto en la nutricosmética.

VAQUERO NEGRO

Comparten sus orígenes, retos y los planes que marcarán su futuro musical.

ÉPIKA

Desde sus inicios en 2001 hasta la actualidad, los integrantes reflejan compromiso, pasión y una conexión única que los impulsa a seguir creando música.

COMERCIO ELECTRÓNICO

Cómo planificar y priorizar las mejoras para este año



CREAMOS TU REVISTA DIGITAL

DESDE LA IDEA HASTA
LA PUBLICACIÓN



OFRECEMOS

- Diseño atractivo y profesional <
- Armado, diagramado y maquetación <
- Artículos periodísticos de calidad <

PERFECTO PARA EMPRENDEDORES, COOPERATIVAS
SINDICATOS Y UNIVERSIDADES

Contáctanos hoy
(0981) 819 637
contacto@virtuanex.com

34 COMERCIO ELECTRÓNICO

Para los sitios de comercio electrónico, planificar y priorizar mejoras desde enero es clave para alcanzar el éxito en la temporada otoño-invierno de 2025.



04 COMODIDAD

Organizar una oficina en casa cómoda y eficiente energéticamente puede mejorar tu productividad y reducir tus costos.

06 GUARANIRAP

Revoluciona la escena artística con la guaraniarap, una fusión única entre la emotividad de la guarania y la energía del rap.

11 OPINION

El arte de caer y de levantarse: Lecciones de los emprendedores.

12 SONIA AMARILLA

Actriz, directora y productora, comparte los desafíos, aprendizajes y emociones vividas en la realización del documental "Cadete Amarilla, mi hijo".

15 PERSONALIZACION DE MARCA

En un mercado cada vez más competitivo, las pequeñas empresas enfrentan el desafío de sobresalir frente a innumerables competidores.

16 GENNUINE

Desde 2019, Gennuine ofrece productos de colágeno hidrolizado de alta calidad en Paraguay.

20 VAQUERO NEGRO

Con casi una década de trayectoria, ha conquistado escenarios internacionales, fusionando rock, rap y funk.

24 ÉPIKA

La banda de rock nacional comparte su historia de reinención, los desafíos superados para consolidarse, y sus nuevos proyectos tras más de dos décadas.

29 VIDA VERDE

La vida verde no solo promueve el cuidado del medio ambiente, sino que también abre un mundo de oportunidades para los emprendedores.

30 SALUD & BIENESTAR

Con la llegada del verano y los días más soleados, proteger nuestra piel se vuelve una prioridad.

VIRTUANEX MAGAZINE es una revista digital distribuida por redes sociales, páginas web, Whatsapp y Telegram.

EDITOR: Cayo Acosta
magazine@virtuanex.com

Aparición quincenal - ENERO - Nro. 19



Cómo lograr comodidad y eficiencia energética para tu oficina en casa

Organizar una oficina en casa cómoda y eficiente energéticamente puede mejorar tu productividad y reducir tus costos. Esto incluye elegir el mobiliario adecuado, optimizar la iluminación natural y usar electrodomésticos eficientes. Además, pequeños cambios como ajustar el termostato, sellar ventanas o incorporar plantas pueden marcar una gran diferencia.



Tu oficina en casa debe ser un espacio diseñado para tu comodidad. Invierte en un escritorio y silla ergonómicos que te permitan mantener una postura correcta durante largas horas de trabajo. Un escritorio ajustable en altura es ideal para alternar entre trabajar sentado y de pie, lo que mejora la circulación y reduce la fatiga.

Asimismo, organiza tu espacio de forma funcional. Mantén tus herramientas de trabajo al alcance y utiliza organizadores para evitar el desorden. Un entorno ordenado no solo mejora la eficiencia, sino que también reduce el estrés.

APROVECHAR LA

ILUMINACIÓN

La iluminación es clave para la comodidad y la eficiencia energética. Ubica tu escritorio cerca de una ventana para aprovechar la luz natural y, de ser posible, orienta tu espacio hacia el norte o el este para minimizar el deslumbramiento y aprovechar la luz suave.

Para la iluminación artificial, opta por lámparas LED, que consumen hasta un 80% menos energía que las bombillas incandescentes. Usa lámparas de escritorio ajustables para dirigir la luz donde más la necesites y evita las sombras o reflejos en la pantalla de tu computadora.

CONTROL DE TEMPERATURA

Mantener una temperatura adecuada en tu oficina es crucial tanto para tu comodidad como para el ahorro energético. Ajusta el termostato a 21-23 °C durante el día, ya que esta es la temperatura ideal para trabajar.

Si tu hogar pierde calor o frío fácilmente, considera instalar burletes en puertas y ventanas, así como cortinas térmicas que ayuden a mantener la temperatura interior. En verano, utiliza ventiladores de techo o aire acondicionado de bajo consumo energético.

DOSPOSITIVOS

El equipo que utilizas en tu oficina puede ser un gran consumidor de energía. Opta por dispositivos

con certificación de eficiencia energética, como computadoras, monitores e impresoras. Muchos de estos dispositivos están diseñados para consumir menos electricidad durante el uso y en modo de espera.

Además, apaga equipos que no estés utilizando y usa regletas con interruptor para desconectar varios dispositivos a la vez. Configura tu computadora para que entre en modo de suspensión después de periodos de inactividad y reduce el brillo de la pantalla para ahorrar energía.

ELEMENTOS NATURALES

Las plantas no solo embellecen tu espacio, sino que también mejoran la

calidad del aire y crean un ambiente más relajante. Elige plantas de bajo mantenimiento, como la lengua de suegra o los pothos, que son ideales para interiores y requieren poco cuidado.

SOSTENIBILIDAD

Si buscas reducir aún más tu huella energética, considera implementar energía renovable en tu hogar, como paneles solares, o suscribirte a programas de energía limpia de tu proveedor eléctrico.

PERSONALIZAR

Finalmente, adapta tu oficina en casa a tu estilo de trabajo y preferencias. Un espacio que refleje tu personalidad y esté bien organizado puede hacer que las horas de trabajo sean más placenteras y productivas.

Crear una oficina en casa cómoda y energéticamente eficiente no solo beneficia tu salud y productividad, sino que también contribuye al cuidado del medio ambiente. ¡Empieza a implementar estos consejos hoy mismo!

5 gadgets imprescindibles para mejorar tu oficina en casa

Complementa tu oficina en casa con gadgets innovadores que aumenten tu comodidad, productividad y eficiencia energética. Estos dispositivos no solo facilitan tu rutina laboral, sino que también contribuyen a un espacio más funcional y moderno. Aquí te presentamos cinco opciones imprescindibles:

LÁMPARA INTELIGENTE CON AJUSTE DE LUZ

Una lámpara inteligente te permite personalizar la iluminación de tu oficina según la hora del día o tus necesidades específicas. Muchas ofrecen ajustes de intensidad y temperatura de color, simulando luz natural para evitar la fatiga ocular. Además, puedes controlarlas mediante tu smartphone o asistentes de voz como Alexa o Google Assistant.

REGLETA INTELIGENTE CON TEMPORIZADOR

Con una regleta inteligente puedes controlar el consumo energético de tus dispositivos. Estas regletas permiten programar horarios para encender o apagar equipos automáticamente, evitando que consuman energía en modo de espera. También puedes monitorizar el uso energético a través de aplicaciones móviles.

TECLADO Y MOUSE ERGONÓMICOS

Invertir en un teclado y mouse ergonómicos es esencial para largas jornadas frente al computador. Estos gadgets están diseñados para reducir la tensión en las muñecas y los brazos, ayudando a prevenir lesiones como el síndrome del túnel carpiano.

MONITOR CON CERTIFICACIÓN ENERGÉTICA

Un monitor eficiente con certificación ENERGY STAR no solo mejora la calidad de tu trabajo visual, sino que también consume menos energía. Algunos modelos incluso incluyen modos de ahorro automático y tecnología que reduce la luz azul para cuidar tus ojos.

PURIFICADOR DE AIRE COMPACTO

Un purificador de aire pequeño pero potente mejora la calidad del aire en tu oficina, reduciendo alérgenos, polvo y contaminantes. Esto es especialmente útil si trabajas en espacios cerrados o con poca ventilación.

Incorporar estos gadgets a tu oficina en casa no solo optimiza tu espacio de trabajo, sino que también fomenta un entorno más saludable y sostenible. Apuesta por la tecnología inteligente para trabajar con mayor comodidad y eficiencia.



Edito tus videos en forma rápida, profesional y a tu medida

 +595984800138

GUARANIARAP

ENTREVISTA DE JESSICA MENDOZA

Revoluciona la escena artística con la guaraniarap, una fusión única entre la emotividad de la guarania y la energía del rap. A través de este innovador género, los artistas buscan preservar la identidad cultural del país mientras conquistan nuevos públicos y llevan su música a nivel internacional.

@compromisoeternopy en todas las redes sociales.



FOTO: DIVULGACIÓN

El nacimiento de un nuevo género, de la mano de Compromiso Eterno

Compromiso Eterno es una banda musical, nacida en el 2019, integrada por Martín Solís (MASBe), Marcelo Ayala (DJ Choco) y Aldo Arce (Alcubo), tres artistas que crecieron bajo la influencia del hip hop y el género urbano, pero que, en la búsqueda de marcar siempre la diferencia y promover la cultura, la historia y el patriotismo, crearon la guaranirap, un nuevo género que fusiona la dulzura de la guarania y la fuerza del hip hop. Con la reversión de “Mi Dicha Lejana” y “Mborayhu Asy”, abren paso a la innovación, la creación y una nueva perspectiva hacia la música paraguaya.

¿Cómo y cuándo nació Compromiso Eterno, por qué lleva ese nombre?

MASBe: En setiembre del 2019 se me ocurrió la idea de tomar la dirección musical de un proyecto que se llame Compromiso Eterno, el nombre de Compromiso Eterno nace por la sensación de tener las ganas de hacer música o arte eternamente.

¿Por qué decidieron fusionar dos géneros tan distintos como la guarania y el rap?

MASBe: Por la búsqueda de una identidad propia, y la mejor idea que pude tener fue la de la Guarania ya que es un único y verdadero estilo paraguayo, decidí poner ese nombre porque no me animé a tocar el nombre de Guarania, de la misma manera que decidí solamente rapear sobre el género para no tocar ese legado de José Asunción Flores.

¿Técnicamente, qué dificultad tuvo la fusión?

Choco: Lo definiría como un proceso de adaptación más que una dificultad, como raperos, tanto en lo lírico, como en la interpretación y en

la producción fue todo un proceso, que nos enseñó mucho, la guarania y el rap no comparten algunas características musicales y por ende tuvimos que atravesar ese proceso de adaptación para poder llegar al resultado que pueden escuchar en nuestras versiones de Mi dicha lejana y Mborayhu Asy en Guaranía Rap.

¿Podemos decir que Compromiso Eterno es el creador de un nuevo género? ¿Cómo se sienten al respecto?

MASBe: Podría decirse, pero deben ocurrir varias cosas para que se considere un nuevo género, considero que es un aporte más al género original de la Guarania. Yo personalmente me siento muy orgulloso de haber tenido esta idea y de tener

compañeros de batalla a mi lado que hacen realidad esto

Choco: Se puede decir que sí y que somos una banda de raperos innovando, comprometidos con el arte y la música y nos sentimos contentos por el recibimiento que estamos teniendo en los medios y la gente que nos apoya y nos brinda su cariño y sus buenos deseos, eso se agradece.

Alcubo: Podemos decir que somos creadores de un nuevo género teniendo en cuenta la innovación sonora que estamos implementando en nuestras canciones, si bien antes se habían hecho mezclas del folklore con el rap, trayendo al rap el folklore verdad, pero en este caso es la primera vez que nos adentramos en la guarania respetando la estructura de la guarania, nosotros rapeando encima

de ella con todas las dificultades que eso implica verdad, entonces con la innovación sonora que estamos implementando con estos dos sencillos se puede demostrar que podría ser denominado como un nuevo género la guarania rap.

¿Hasta el momento lanzaron dos guaranías-rap... eligieron juntos las canciones, cómo fue el proceso de trabajo?

MASBe: Yo elegí estas dos canciones gracias a una investigación que hice con varios expertos de la música folclórica. Y el consejo que más me motivó fue la conversación que tuve con el Señor Manuel Cañete un sabio de la música paraguaya, él me dijo “debes hacer Mi dicha Lejana y Mborayhu Asy”. Fueron meses de mucho

"La meta es consolidar el proyecto como una banda creadora de Guaranírap con un álbum de nuestro propio género y lograr poder trabajar haciendo lo que más nos gusta, nuestra propia música, escribir nuevas guaranías".



FOTO: DIVULGACIÓN



trabajo pero valió la pena y hoy el resultado está disponible en todas las plataformas.

¿El hecho de que la Guaranía haya sido declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, implica un desafío o compromiso mayor para ustedes?

Alcubo: Un compromiso nosotros ya tenemos con el arte, ya tenemos con la música como artistas, y como raperos sentimos el compromiso de poder cumplir y llevar el arte durante toda nuestras vidas verdad, pero si tenemos

un desafío enorme con la guaranía, ya que nuestras obras van a ser miradas con lupa por intérpretes y gente que gusta de este género, entonces nosotros sentimos ese compromiso al escribir nuestros raps y durante toda la producción de poder llenar las expectativas de la gente que consume la guaranía en su día a día.

¿A qué público apuntan a llegar con este género?

MASBe: A personas de todas las edades, la idea es atraer a las nuevas generaciones hacia la guaranía, y

consolidar a los fanáticos con nuestra alternativa.

¿Tuvieron repercusiones de los fanáticos de ambos géneros? Cual fue la reacción?

Alcubo: Al principio la gente que gusta del rap... se mostraron algunos conocidos un poco reacios a lo que hacíamos pero en estos últimos tiempos está teniendo bastante buena recepción y les está gustando lo que hacemos gracias a Dios, tampoco necesitamos una aprobación de la gente, es que a nosotros nos guste y podamos entregarle a la gen-

te un producto, que nosotros estemos satisfechos con ello, que podamos decir esto es arte puro, esto es una obra maestra, dentro de todo, nosotros buscamos que nos guste a nosotros, que estemos llenos y satisfechos con lo que estamos haciendo y por parte de la guaranía tenemos el testimonio de Ricardo Flecha, que se le hizo escuchar la canción "Mi Dicha Lejana" y también tuvo una buena aceptación.

En cuanto a colaboraciones, ¿con quiénes tuvieron la oportunidad

de trabajar, hay otras colaboraciones en mente?

Choco: Tuvimos la oportunidad de trabajar con músicos de la talla de Julio López (July) (Guitarras) y quien compartió conmigo gran parte del proceso de la producción musical, para nuestro primer single tuvimos al señor Rito Pedersen (Arpista) y para nuestro segundo single al señor Martin Portillo (Arpista)

Colaboración en mente, nos gustaría seguir colaborando con artistas y músicos del género, estamos abiertos, y seguramente se vendrán más colaboraciones, queremos llevarlo a otro nivel y por ende debemos seguir trabajando en equipo con nuestros compatriotas músicos para llevar la Guaranía Rap a un nivel de reconocimiento Internacional.

¿Cuáles son las metas de Compromiso Eterno este año?

MASBe: La meta es consolidar el proyecto

como una banda creadora de Guaranírap con un álbum de nuestro propio género y lograr poder trabajar haciendo lo que más nos gusta, nuestra propia música, escribir nuevas guaranías. Estamos trabajando en eso, en nuestros videoclips y presentaciones.

¿Analizan la posibilidad de fusionar el Rap con otro género?

MASBe: Solo quiero seguir haciendo Guaranírap y tal vez Polkarap, creo que podríamos decirle Folklore Urbano.

¿Algún sueño como artista, que te gustaría compartir?

MASBe: Que una de nuestras Calles se llame Compromiso Eterno.

Choco: El sueño que me gustaría compartir como artista y como productor musical es ver a todos los que alguna vez pasaron por el estudio conmigo les vaya bien con su música y su arte, que esas semillas que plantamos y aportamos

a sus carreras florezcan y que la cosecha sea de muchas bendiciones tanto para mis amigos músicos y sus familias.

Alcubo: Mi sueño como artista es salir a cantar en el exterior, que se yo, que podamos ir a España, en las comunidades paraguayas, gente que necesite esa música tradicional y también innovadora, poder ir a cantar, hacer unos shows, una gira, ir a Europa, algo así, soñar en grande, recibir algunos reconocimientos por lo que estamos haciendo como grupo.

¿Es difícil vivir del arte en Paraguay?

MASBe: Es muy difícil pero no imposible, debes tener un verdadero equipo de trabajo.

Choco: Es un Proceso como todo en la vida, requiere de una cuota de disciplina, dedicación, a veces me toca viajar y estar lejos de la familia, pero me disfruto el proceso porque sé que mi familia me apoya

y entendieron que yo voy en busca de lo mío y estoy construyendo camino para cosechar y lograr todo lo que soñé siempre con el arte y la música.

Alcubo: Yo pienso que es difícil cuando estás haciendo algo diferente, estás yendo contra la corriente, porque a lo mejor sería mucho más fácil si uno está haciendo lo que está de moda, que sé yo, si hacemos de repente un trap o hacemos reggaetón o hacemos cumbia, a lo mejor no sería mucho más difícil poder vivir de esto, pero nosotros optamos y seguimos el camino un poco más complicado, pero porque es lo que a nosotros nos gusta y con perseverancia todo se puede, disciplina y perseverancia eso nos va a llevar a vivir del arte, es el único camino, es la única forma.

¿Algún mensaje al público?

MASBe: Busquen su verdadera identidad, vibren con la energía positiva.

Choco: Que sean auténticos siempre, que sean fieles a su esencia, que nunca dejen que nadie les diga que no pueden lograr o alcanzar sus sueños, que luchen por ellos, que los sueños son para vivirlos y cumplirlos, tenemos solo esta vida, la oportunidad es hoy, nunca se rindan que después de cada tormenta siempre sale el sol, los días malos no duran para siempre! Y que todo depende de uno mismo, vestite para el éxito y salí al mundo a romperla!

Alcubo: Lo que yo le quiero decir a la gente es que busque su sueño pero también que se rodee de gente que aporte, que aporte para ellos y van a ver como las cosas van fluyendo cuando se rodean de gente que aporte a su vida, que le traiga beneficios y así las cosas van a ir fluyendo y que luchen por sus sueños que ahí es donde está el camino.



FOTO: DIVULGACIÓN

"Somos una banda de raperos innovando, comprometidos con el arte y la música y nos sentimos contentos por el recibimiento que estamos teniendo en los medios y la gente que nos apoya y nos brinda su cariño y sus buenos deseos, eso se agradece".



**¡Sí a la Paz
No a la Guerra!**



“
No hay camino para la paz,
la paz es el camino.
”
Mahatma Gandhi

<https://radio.conexionparaguay.com>



Regala Audible

Tu eliges la fecha de entrega, y ellos eligen exactamente lo que quieren.



A grid of Audible audiobook covers. The covers include: 'Nunca Terminar' by David Goggins; 'J.R.R. Tolkien: El Señor de los Anillos'; 'El Saboteador' by Andrew Gross; 'Helena'; 'Ser Humanos'; 'Javier Milei: El Camino del Libertario'; 'Isabel Allende: El viento conoce mi nombre'; and 'Como Ganar Amigos o Cómo Sobrevivir a las Personas' by Dale Carnegie.

El arte de caer y de levantarse: Lecciones de los emprendedores

POR LAURA SERRANO

Siempre he creído que los emprendedores son como los artistas: crean algo desde cero, enfrentan el juicio del público y aprenden a vivir con el riesgo de fracasar. A lo largo de los años, he conocido a decenas de personas que decidieron tomar el camino del emprendimiento, un sendero que no siempre está pavimentado, pero que ofrece grandes lecciones para quienes tienen el valor de recorrerlo.

Una de las historias que más me marcó fue la de un amigo, Raúl, quien hace años decidió abrir un restaurante en un pequeño local de su ciudad. Había invertido todos sus ahorros y mucha ilusión en el proyecto. Sin embargo, las primeras semanas fueron un desastre: los clientes no llegaban, las cuentas no cuadraban y el equipo que contrató no se adaptaba al ritmo. Cualquiera otra persona habría tirado la toalla, pero él decidió adaptarse. Reestructuró el menú, buscó proveedores más accesibles y se involucró personalmente con cada detalle del negocio. Hoy, ese pequeño restaurante es una referencia gastronómica en la región.

¿Qué nos enseña la historia de Raúl? Que el emprendimiento no es para quienes buscan resultados inmediatos. Requiere paciencia, perseverancia y, sobre todo, una capacidad casi sobrehumana para levantarse después de cada tropiezo.

Personalmente, siempre me ha fascinado ese momento en el que un emprendedor se enfrenta al fracaso. No porque disfrute verlo sufrir, sino porque en esos instantes se revela su verdadero carácter. Muchas veces, el fracaso no es el fin de la historia, sino el comienzo de algo mejor. Y creo que ahí radica la diferencia entre quienes tienen éxito y quienes no: en su capacidad de ver cada desafío como una oportunidad de aprendizaje.

Uno de los mayores desafíos que enfrentan los emprendedores es el miedo al qué dirán. Vivimos en una sociedad que glorifica el éxito, pero que señala con dureza a quienes fracasan. Sin embargo, los emprendedores exitosos saben que el fracaso no es algo de lo que deban aver-



gonzarse. Es una parte natural del proceso. Elon Musk, por ejemplo, estuvo al borde de la quiebra más de una vez antes de que Tesla y SpaceX fueran los gigantes que conocemos hoy. ¿Te imaginas qué habría pasado si hubiera desistido tras su primer fallo?

En mi caso, no soy emprendedora en el sentido tradicional, pero he tomado riesgos a lo largo de mi carrera como periodista. Hubo momentos en los que sentí que había perdido el rumbo, especialmente cuando mis ideas eran rechazadas o cuando un artículo no tenía el impacto que esperaba. Pero, al igual que los emprendedores, aprendí que cada caída es una oportunidad para ajustar mi

enfoque, para reinventarme y seguir adelante.

A quienes están emprendiendo hoy, les digo esto: sigan adelante. Habrá momentos en los que el camino se vuelva oscuro y las dudas pesen más que las certezas. Pero recuerden que cada desafío superado es una lección, y cada lección los acerca más a la meta.

Al final, ser emprendedor no es solo un trabajo; es un acto de fe. Fe en sus ideas, en su capacidad y en que, pase lo que pase, siempre podrán levantarse una vez más. Porque, como me dijo una vez Raúl con una sonrisa, “el truco no está en no caer, sino en aprender a levantarse mejor cada vez”.

SONIA AMARILLA

ENTREVISTA DE NATALY PASTORIZA

Actriz, directora y productora, comparte los desafíos, aprendizajes y emociones vividas en la realización del documental "Cadete Amarilla, mi hijo". En esta entrevista, revela cómo su pasión por el arte, su infancia marcada por la creatividad y su perseverancia dieron vida a este conmovedor proyecto.



FOTO: DIVULGACIÓN

Arte, desafíos y logros detrás de "Cadete Amarilla, mi hijo"

Con una trayectoria que abarca la actuación, la dirección y la producción, Sonia Amarilla se ha consolidado como una figura clave en el ámbito audiovisual. Desde su infancia, su amor por el arte fue forjado por su familia, y esa pasión la ha llevado a crear obras profundamente humanas. En esta entrevista, Sonia nos invita a adentrarnos en su mundo creativo y personal, revelando las experiencias, desafíos y aprendizajes detrás del documental "Cadete Amarilla, mi hijo", una producción que rinde homenaje a su historia familiar y refleja su compromiso con el arte como herramienta de transformación.

¿Qué sentís al reflexionar sobre los logros alcanzados y las lecciones aprendidas en tu camino?

Cosechar los logros, es muy gratificante, pero creo mas importante es cultivarlos. Teniendo en cuenta esa premisa, al mirar atrás, solo puedo tener sentimientos de gratitud tanto con lo positivo así como con lo negativo, agradeciendo las circunstancias que se dieron en todas las situaciones y todos los ámbitos para crecer. Personalmente, creo que el mayor logro que podemos tener es poder llegar a practicar la autorreflexión, ya que dedicar tiempo a analizar nuestros pensamientos y acciones, nos permite ajustar nuestros comportamientos para alinearlos con nuestros valores, y así forjarnos y fortalecernos como seres humanos íntegros, coherentes y éticos. Tener claridad acerca de lo que es realmente importante para uno, cuales son los principios que guían nuestras decisiones y que aspectos de la vida son innegociables me parece un verdadero camino que nos acerca a los logros personales.

Sos una mujer polifacética: actriz, productora, directora, practicante de yoga y amante de la cocina. ¿Cómo lográs equi-

brar todas esas facetas en tu día a día?

Todo es posible con el trabajo en equipo. Trabajando con las personas adecuadas se logran cosas maravillosas. Al final, todo tiene que ver con todo, con la esencia de uno mismo y el deseo genuino y puro de alcanzar los sueños nos da la fuerza para llevarlos a cabo, sin esperar a que llegue el contrato, sino siendo capaces de generar y crear nuestra propia vida y la manera en que la queremos vivir. Entonces primeramente uno trabaja para uno mismo, por una fuerza interna muy poderosa que más tarde se va materializando hacia el exterior y es ahí cuando compartimos nuestro trabajo con las personas que nos rodean. En esa instancia no hay esfuerzo, es solo una extensión nuestra que se va expandiendo. Para mi son cosas que hago naturalmente, y como desde pequeña estuve en contacto

tanto con la cocina, como con el arte y el movimiento, no podría verlos por separado, ya al final todo converge en una esencia única donde todo tiene que ver con todo, una vez mas.

¿Cómo describirías la experiencia de realizar cortometrajes y documentales?

Hacer audiovisuales siempre es una gran escuela, sobre todo tener la oportunidad de trabajar con personas preparadas en el campo y de quienes aprendo mucho. Hacer una película implica trabajar con muchísima gente al mismo tiempo, cada uno en lo que mejor sabe hacer, lo cual es sumamente gratificante y enriquecedor, porque permite relacionarnos con los oficios diferentes, pero a la vez hablando un mismo lenguaje.

¿Cuál fue el origen de tu vocación creativa y cómo

marcó el inicio de tus proyectos audiovisuales?

Desde muy pequeña, tuve la suerte de tener una infancia marcada por el arte, gracias a mi familia. De mi padre aprendí el amor a la fotografía y de mi madre el amor a la música y las artes escénicas, ya que era ella quien me llevaba a ver cuanto acto de ballet y teatro existía. Mis recuerdos de infancia están marcados por el cine que veíamos proyectado en las paredes de las casas en cada cumpleaños o las obras teatrales que teníamos la buena fortuna de asistir. Mas adelante tomé contacto con el mundo audiovisual, teatral, musical y cinematográfico, desde un lugar mas responsable, ya sea como actriz o trabajando en producciones de cortos publicitarios y creativos, lo que dio pie e inicio a diferentes proyectos.

¿Recordás cómo fue la preparación e inspiración detrás de tu primer cortometraje? ¿Qué significó para vos ver el resultado final?

Particularmente hablando del proyecto documental CADETE AMARILLA, MI HIJO, la idea nace luego de darles muchas vueltas en conversaciones con mis padres, ya que existía una necesidad de contar la historia por la que ha atravesado mi familia y lo seguía haciendo. Sin duda, el motor impulsor e inspirativo para realizar el documental ha sido mi madre. Ella siempre tenía ideas dando vueltas en la cabeza y como éramos muy cercanas, pasamos mucho tiempo conversando sobre ese y otros temas, fue entonces que trabajando con Malú Vázquez, surge la idea de plasmarlo en un cortometraje por los 20 años de la muerte de mi hermano Marco, ahí nace el corto documental "A 20 años del Cadete Amarilla". Luego mas adelante nos conocimos con Patricia Aguayo, quien no solamente se interesó en el tema, sino que también abrazó la causa y la lucha de toda mi familia. A partir



FOTO: DIVULGACIÓN

"Aunque estoy orgullosa de lo que he logrado, siempre hay espacio para la mejora".

de ahí surgió una amistad como una simbiosis de intereses con mucha gente idónea y talentosa que se iban uniendo al equipo.

¿Qué impacto creés que tienen las redes sociales en la promoción y el consumo de producciones artísticas hoy en día?

Las redes sociales han revolucionado la manera en que se crean, promocionan y consumen las artes escénicas. Su influencia es innegable y ha generado un cambio profundo en la relación entre artistas y público. Sin embargo, este fenómeno presenta tanto ventajas como desventajas, que merecen un análisis detallado para entender su impacto en este ámbito tan dinámico y creativo.

Sin duda las redes sociales forman parte de la humanidad con miles de millones de personas que las utilizan diario pero como cualquier forma de tecnología transformadora, tienen aspectos positivos y negativos. Eso quiere decir que las redes sociales pueden llegar a tener resultados mixtos y a veces hasta ambiguos y engañosos. A pesar de que hoy en día son una vitrina muy importante para dar visibilidad a nuestros trabajos, ya que no es necesario trasladarse hasta un lugar para llevar un material y mostrarlo para que se conozca lo que hacemos, si no que basta con un simple click para que miles de personas lo vean. Sin embargo, en mi caso particular, el boca en boca en boca siempre fue y sigue siendo la manera mas real y humana en la que me acerca a las personas que buscan llegar a conocer y experimentar un poco de lo que les puedo ofrecerles para mejorar su calidad de vida.

¿Cómo transcurre un día típico en tu vida? ¿Qué rutinas o hábitos son esenciales para vos?

Mi día a día es muy simple y entretenido. Aunque a veces pareciera que hago siempre lo mismo, nunca un día es igual a otro y eso



FOTO: DIVULGACIÓN

"Cosechar los logros, es muy gratificante, pero creo mas importante es cultivarlos."

es lo que mas me encanta. Por mas de que planee y diseñe un día ideal, siempre hay algo que lo saca del molde imprevistamente, lo bueno es no resistirse a esas situaciones y fluir con los cambios que son una constante. Me gusta Organizar mi semana los domingos a la noche y arranco el día con una caminata, luego una serie de practicas muy sencillas para despertar y activar el cuerpo y la mente con la respiración. No falta el ritual del mate, jugo y café para arrancar, algunas rutinas de ejercicio físico cada mañana para el mantenimiento del cuerpo, si o sí una caminata, cocinar nuestra comida, charlar con mis hijos antes de empezar el día, chequear los números del negocio y la casa, asistir a personas que necesitan una practica física.

¿Podrías compartir algún momento especialmente desafiante que hayas enfrentado en una producción y cómo lo superaste?

Hubieron tantos momentos desafiantes, pero creo que uno de los que mas nos trajo desafíos fue cuan-

do viajamos a la Ciudad de encarnación y teníamos que entrevistar a personas con las cuales ya habíamos marcado hora, día y lugar de entrevista, y al llegar nos encontrábamos con la noticia de la persona ya había fallecido, entonces, sobre la marcha teníamos que generar, buscar y producir otras entrevistas y una vez que lo conseguíamos, llegamos nuevamente al lugar y nos cerraban la puerta por la cara. En fin que cada día era impredecible y teníamos que resolverlo en el momento, con la mejor onda y predisposición de todo el gigantesco equipo humano que conlleva una realización audiovisual.

Cuando revisás tus trabajos pasados, ¿hay algo que agregarías, mejorarías o cambiarías con la experiencia que tenés ahora?

Siempre que veo, me transporta al momento en el que lo realizamos, antes y después. Que estaba haciendo y que hice después, el contexto en el que tomamos las decisiones es muy importante, por eso creo que Hoy, al mirar atrás y reflexionar sobre los trabajos

terminados en el ámbito audiovisual y de actuación, me doy cuenta de la evolución y el crecimiento que han tenido tanto los proyectos como mi propia visión sobre ellos. Cada pieza, cada actuación, y cada producción audiovisual representan un momento único en el tiempo, lleno de aprendizajes y experiencias que han dejado una huella en mi desarrollo profesional.

En el área audiovisual, los proyectos que completé han pasado de ser simples ideas a obras que cuentan historias y provocan emociones. Al revisarlos, reconozco algunos elementos que podrían haberse mejorado:

Respecto a los trabajos de actuación, cada interpretación fue un reto y una oportunidad de crecer. Sin embargo, al contemplar mis actuaciones, hay aspectos que considero que podrían ser ajustados:

Algunas interpretaciones pueden carecer de la complejidad emocional que ahora entiendo como esencial. Trabajaría en desarrollar aún más la historia interna de los personajes para que el público pueda conectar a un nivel más profundo.

Hay momentos donde la conexión con el espacio y los otros actores podría ser más orgánica. La química es fundamental, y me gustaría explorar más dinámicas y reacciones en el escenario, trabajar con mas actores y actrices a quienes admiro y quienes son para mi una referencia fundamental en mi carrera.

En resumen, mis trabajos terminados en audiovisual y actuación son reflejos de un momento en mi trayectoria artística. Aunque estoy orgullosa de lo que he logrado, siempre hay espacio para la mejora. Hoy, con una mirada más crítica y una mayor experiencia, consideraría hacer ajustes en la edición, la calidad visual, la profundidad emocional y la interacción en mis futuras producciones. Cada proyecto es una oportunidad de aprendizaje, y estoy emocionado por lo que vendrá.

Personalización de marca: clave para destacar en el mercado

En un mercado cada vez más competitivo, las pequeñas empresas enfrentan el desafío de sobresalir frente a innumerables competidores. La personalización de la marca se presenta como una estrategia poderosa para lograrlo, permitiendo crear experiencias únicas y auténticas que reflejan los valores de la empresa y generan conexiones profundas con los consumidores.

La personalización de marca consiste en diseñar elementos distintivos que representen la esencia de una empresa. Esto incluye desde productos adaptados a las preferencias del cliente hasta estrategias de comunicación que transmitan su propósito y valores. Este enfoque no solo permite diferenciarse de la competencia, sino también establecer un vínculo emocional con los consumidores, un factor clave para su fidelización.

Por ejemplo, la campaña de Coca-Cola que incluía nombres propios en sus botellas transformó un producto cotidiano en una experiencia personalizada y emocional. Aunque esta estrategia pertenece a una empresa global, las pequeñas marcas también pueden implementar tácticas similares de manera más sencilla y efectiva.

BENEFICIOS DE LA PERSONALIZACIÓN

Invertir en personalización ofrece diversas ventajas:

Conexión emocional con los clientes: Los consumidores valoran las marcas que entienden sus necesidades y preferencias, lo que aumenta su lealtad.

Diferenciación: Una identidad única facilita destacar en un mercado saturado.

Percepción de mayor calidad: Los productos personalizados suelen ser percibidos como más exclusivos y valiosos.

Fidelización a largo



plazo: Una experiencia personalizada fomenta una relación duradera con los clientes, que además pueden convertirse en embajadores de la marca.

Además, la personalización permite construir una comunidad de clientes fieles, un activo esencial para el crecimiento sostenido de cualquier negocio.

IMPLEMENTAR LA PERSONALIZACIÓN

Las pequeñas empresas tienen la ventaja de poder adoptar la personalización de forma ágil y auténtica. Algunas estrategias clave son:

CONOCER AL CLIENTE

Comprender a la audiencia es fundamental. Las encuestas, análisis de redes sociales y datos de comportamiento pueden revelar preferencias y necesidades específicas que guíen las decisiones de personalización.

ADAPTAR LA OFERTA

Brindar opciones de personalización, como empaques, colores o mensajes únicos, permite que los clientes sientan que el producto está diseñado exclusivamente para ellos.

COMUNICAR VALORES AUTÉNTICOS

Transmitir la esencia de la marca a través de campañas emocionales y coherentes refuerza el vínculo con los consumidores. Por ejemplo, una empresa sostenible puede destacar su compromiso con el medio ambiente en todos sus puntos de contacto.

APROVECHAR LA TECNOLOGÍA

Herramientas como sistemas CRM e inteligencia artificial ayudan a recopilar datos de clientes y ofrecer recomendaciones personalizadas. Incluso negocios pequeños pueden acceder a estas solu-

ciones y adaptarlas a sus necesidades.

CREAR EXPERIENCIAS MEMORABLES

La personalización no solo debe estar en el producto, sino en toda la experiencia del cliente, desde el saludo inicial hasta el servicio postventa.

CASOS INSPIRADORES

Un ejemplo claro es La Tiendita Creativa, una papelería artesanal mexicana que permite personalizar libretas y agendas. Estos detalles han convertido sus productos en regalos ideales y han fortalecido su comunidad de clientes fieles.

Otro caso exitoso es ChocoChic, una chocolatería que ofrece empaques personalizados para eventos, creando experiencias únicas que han ganado la preferencia de los consumidores para regalos especiales y celebraciones.

GENNUINE: Innovación en salud

Desde 2019, Genuine ofrece productos de colágeno hidrolizado de alta calidad en Paraguay. Apta para celíacos y diabéticos, la marca combina ciencia y bienestar, ayudando a rejuvenecer, adelgazar y energizar. Conoce más sobre sus beneficios y su enfoque en la creciente tendencia de la nutricosmética.

La salud y la belleza han encontrado un aliado en Genuine, una marca que desde 2019 se ha posicionado en Paraguay como referente en productos de colágeno hidrolizado. Diseñados para mejorar la calidad de vida, estos productos destacan por su enfoque innovador en rejuvenecimiento, control de peso y bienestar integral. En esta entrevista, Carla Colombino, representante de la marca, comparte detalles sobre los beneficios del colágeno, su impacto en la nutricosmética y cómo Genuine está transformando la forma en que cuidamos nuestra salud desde adentro.

¿Desde cuándo Genuine está en Paraguay?

Genuine está presente en Paraguay desde 2019. Nació con el propósito de ofrecer un producto de alta calidad que combine beneficios de salud y belleza, adaptado a las necesidades de las personas. Contamos con productos con enfoque en rejuvenecer, adelgazar y energizar. Calmando dolores articulares y de huesos.

¿Qué es el colágeno hidrolizado?

El colágeno hidrolizado es una forma procesada de colágeno que ha sido descompuesta en pequeñas partículas para que el cuerpo lo absorba fácilmente. Es una proteína esencial para la piel, los huesos, las articulaciones y el cabello, y al consumirlo, ayudamos a estimular la producción natural de colágeno en nuestro cuerpo.

¿Cuál de los colágenos pueden consumir celíacos y diabéticos?

Todos los productos de Genuine son aptos para celíacos y diabéticos. No contiene gluten ni azúcar añadida, lo que los hace seguros para personas con estas condiciones. Además, nuestros colágenos están diseñados para integrarse en cualquier estilo de vida saludable.

¿Todos los colágenos hidrolizados ayudan a la dieta ya bajar de peso?

No todos los colágenos están formulados para ese objetivo. Pero contamos con la línea garcinia cambogia que te ayuda a adelgazar, contiene ingredientes como garcinia cambogia y café verde, que ayudan a quemar grasa, estimular el metabolismo y reducir el apetito.

¿Cómo ven hoy la nutricosmética? ¿Es algo más de resultados ágiles?

La nutricosmética está ganando mucho terreno porque ofrece una forma práctica y efectiva de cuidar nuestra belleza desde adentro. Es una tendencia que combina ciencia y bienestar, y cada vez más personas confían en sus beneficios. Si bien los resultados no son instantáneos, con un consumo

constante los cambios se notan de manera visible y duradera. El tratamiento mínimo debe ser de 3 meses.

¿Dónde conseguimos Genuine?

Puedes encontrar los productos de Genuine en nuestras redes sociales oficiales y en las principales farmacias del país.



y belleza desde Paraguay

La nutricosmética está ganando mucho terreno porque ofrece una forma práctica y efectiva de cuidar nuestra belleza desde adentro.

Beneficios de
GENNUINE FIT

- Quema Grasa
- Da Satisfacción
- Sacia el Apetito
- Acelera el Metabolismo

10g.
de colágeno hidrolizado



GENNUINE classic classic classic

Beneficios:

- Rejuvenece
- Hidrata la piel tensa y humecta
- Alivia dolores Articulares

10g.
de colágeno hidrolizado

+ Q10
+ Resveratrol
+ Vitamina C



Beneficios de
GENNUINE VOLT

- Mayor Energía
- Más Concentración
- Menos Ansiedad y Estrés
- Reduce Varices y Arañitas

10g.
de colágeno hidrolizado



Beneficios de
GENNUINE ANTIAGE

- Piel Joven
- Elimina Arrugas
- Reduce Flacidez
- Tensa y Humecta la Piel

10g.
de colágeno hidrolizado

+ Ácidos Aminoácidos
+ Luteína
+ Hg Verde
+ Vitamina C
+ Vitamina E



El colágeno hidrolizado es una forma procesada de colágeno que ha sido descompuesta en pequeñas partículas para que el cuerpo lo absorba fácilmente.



@GenuinePy



Genuine Paraguay

BARISTA AVANZADO

CURSO ONLINE

¿Deseas empezar una trayectoria nueva, una oportunidad para transformar tu vida?

¿Quieres fortalecer tus conocimientos en el mundo del barismo y saber si esta profesión es para tí?

¿Quieres aprender sobre el mundo tridimensional del latte art?



Agenda Emprendedora Para Triunfar

Desarrollo Personal

Planifica tu ÉXITO

EBOOK

- ▶ Registrar tus metas y objetivos
- ▶ Anotar tus ideas y pensamientos.
- ▶ Distribuye tu tiempo de manera eficiente.
- ▶ Mantén tus actividades y proyectos organizado.
- ▶ Lleva un registro constante de tus avances.



EDITA TUS PROPIOS VIDEOS

Aprende a manejar:

PREMIERE Y AUDITION

VAS A CONVERTIRTE EN UN MAESTRO DE LA EDICION DE AUDIO Y VIDEO, COLORIZACION, MANEJANDO LOS PROGRAMAS MAS POTENTES ADOBE PREMIERE PRO Y AUDITION.

DESCUBRE HOY MISMO LOS SECRETOS PARA CREAR VIDEOS IMPRESIONANTES Y VIVIR DE ELLO SIN DEPENDER DE EQUIPOS COSTOSOS NI PERDER EL TIEMPO VIENDO MILES DE TUTORIALES.



EL NEGOCIO DE

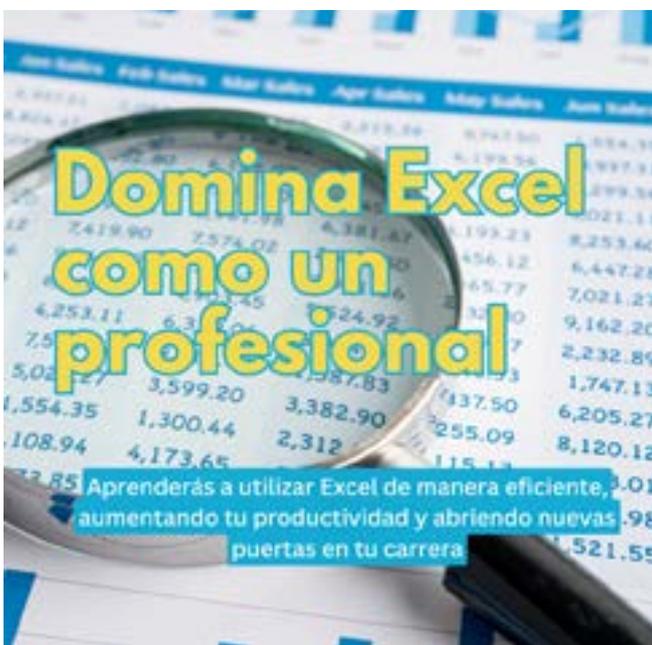
amazon fba

VENDE PRODUCTOS DESDE CUALQUIER PAÍS



Domina Excel como un profesional

Aprenderás a utilizar Excel de manera eficiente, aumentando tu productividad y abriendo nuevas puertas en tu carrera



PASITO A PASITO CREA TU PRIMER Podcast

Simple guía en español para guiarte en tu maravillosa aventura de crear, grabar y monetizar tu primer podcast en menos de 72 horas.

Si eres autor, autora, emprendedor o emprendedora o simplemente deseas hacer tu primer podcast y no tienes conocimiento o destrezas en internet, este paso a paso te guiará de manera efectiva.



Vivir para después: el error de postergar la felicidad

POR SOFÍA LANDA

Hace algunos años, me encontraba atrapada en una rutina que parecía tener sentido solo en función de un futuro lejano. Mis días giraban en torno a cumplir con las obligaciones del trabajo, pagar facturas y pensar que, cuando me jubilara, finalmente tendría tiempo y dinero para hacer todo lo que soñaba. Pero un día, una conversación casual con un amigo mayor me sacudió profundamente. Me contó que, tras décadas trabajando, había llegado a su jubilación con problemas de salud y sin la energía necesaria para disfrutar lo que había pospuesto tanto tiempo.

Esa charla me hizo reflexionar: ¿por qué vivimos bajo la idea de que la vida "de verdad" comienza al final de nuestra carrera profesional? Pensamos que el futuro nos garantiza bienestar, pero olvidamos que no tenemos certeza de cómo estaremos físicamente, emocionalmente o incluso económicamente cuando ese momento llegue. Me di cuenta de que estaba arriesgándome a que mis sueños se convirtieran en simples ilusiones inalcanzables.

Además, aprendí que existe otro peligro: acostumbrarnos a la insatisfacción. Cuando postergamos la felicidad, entramos en un ciclo donde lo urgente siempre supera a lo importante. Nos convencemos de que no es el momento adecuado para aprender algo nuevo, viajar o reconectar con pasiones olvidadas. Y, sin darnos cuenta, normalizamos



esa sensación de vacío, creyendo que es parte inevitable de la vida.

Desde entonces, decidí hacer pequeños cambios. No se trató de dejarlo todo e irme a recorrer el mundo, sino de priorizar momentos de satisfacción en mi día a día. Me inscribí en clases de cerámica, algo que siempre había querido hacer, y comencé a planear viajes más modestos pero frecuentes. Estas decisiones me recordaron que mi tiempo no vale menos ahora que en el futuro.

La felicidad no es un premio que nos espera al final del camino; es algo que construimos cada día, aquí y ahora. Dejemos de vivir para después.

Los avisos contienen un enlace de afiliado, lo que significa que ganaremos una comisión si compra a través de él. Los ingresos de los afiliados ayudan a respaldar todo nuestro contenido gratuito.

Engancha y Vende con TikTok

Aprende paso a paso a emprender en esta plataforma cada vez más popular

MARKETING PARA PIZZERIAS

Atrae clientes todos los días utilizando FACEBOOK

VAQUERO NEGRO

ENTREVISTA DE NATALY PASTORIZA

Con casi una década de trayectoria, ha conquistado escenarios internacionales, fusionando rock, rap y funk. La banda tapatía destaca por su autenticidad, letras poderosas y conexión con el público. En esta entrevista, comparten sus orígenes, retos y los planes que marcarán su futuro musical.

FOTO: DIVULGACIÓN

Energía y autenticidad que redefine el rock mexicano

Desde Guadalajara, México, Vaquero Negro se ha establecido como una de las bandas emergentes más destacadas del rock latinoamericano. Con un estilo que mezcla géneros como el rap, el blues y el funk, han llevado su música a cinco países y varios festivales importantes. En esta entrevista exclusiva, los integrantes comparten cómo surgió el proyecto, los desafíos enfrentados y lo que hace único su sello musical. Además, nos adelantan sus planes para 2025 y su visión sobre el impacto de las redes sociales en su carrera.

¿Cómo describen su trayectoria y crecimiento como banda desde su fundación hasta ahora?

Nos sentimos muy afortunados de lo que hemos logrado a la fecha. Hemos tocado en algunos de los festivales más importantes de Latinoamérica, visitado 5 países, y hemos hecho colaboraciones con artistas importantes. Nos llena de orgullo ver el crecimiento que a tenido la banda en casi 10 años, y haber podido representar en varias ocasiones el rock Mexicano en otras partes del mundo.

¿Cuál fue el origen de Vaquero Negro y cómo surgió la idea de formar la banda?

Realmente Deiv, el guitarrista, concibió inicialmente la idea de Vaquero Negro, aunque comenzó como un proyecto solista acústico del vocalista, Nacho. La propuesta original consistía en composiciones con melodías sencillas, fáciles de cantar para el público, utilizando únicamente guitarra acústica. Sin embargo, durante la grabación de las maquetas, comenzando con "Mañana", Deiv sugirió incorporar ritmos, bajo, y riffs para potenciar el impacto sonoro. Accedí a su propuesta bajo la condición



"Vaquero Negro es una banda energética, que tiene como base el rock, y mezcla algunos elementos del rap, blues y funk".

de que él se encargara de grabar los demás instrumentos y aceptando que podría rechazar el resultado si no me convenía. El producto final, una atractiva fusión de rock y rap melódico, y el resultado de esta colaboración nos llevo a formar la banda.

Siendo amigos y compartiendo la pasión por la música, ¿cómo logran coordinar giras, ensayos y proyectos?

Somos una banda donde primero somos amigos, siempre fue así, y compartimos la misma pasión por la música. Cada uno en la banda tiene distintos gustos musicales, pero Vaquero Negro es el punto en común donde congeniamos todos. Nos vamos organizando a partir de la música que vamos componiendo y hacemos un plan para cada año. Cada

canción que promovemos nos va abriendo puertas y así comienzan a salir oportunidades. Normalmente ensayamos en las noches que es cuando podemos coincidir los cuatro. Todo gira entorno a hacer la música que nos emociona escuchar y tocar en vivo.

¿Qué significa el nombre "Vaquero Negro" para ustedes y cómo lo conectan con su música?

Vaquero Negro radica en la necesidad de exteriorizar aquello que anhelaba ser o realizar, pero que la falta de valentía o de ocasión me impedía concretar. Por ende, mis letras buscaban materializar esas circunstancias y, en ciertos casos, mis interpretaciones personales de eventos que, en su momento, no me atreví a afrontar o solucionar. Al conformarse el grupo, compartí con mis com-

pañeros mi perspectiva: Vaquero Negro se concebiría como el ámbito donde nuestra autenticidad pudiera expresarse plenamente. Nuestra intención consistía en la integración de nuestras pasiones y experiencias en nuestra música. Y representarlo arriba y abajo del escenario.

¿Cómo vivieron su primera rueda de prensa y concierto, y qué significó esa experiencia para el inicio de su trayectoria?

La primer rueda de prensa fue para nuestro debut como banda, en un festival en Guadalajara, Mexico. Estábamos muy nerviosos, pues la banda realmente tenía poco que había iniciado y salió la oportunidad de entrar al lineup de este festival. Acabábamos de terminar de grabar nuestro primer EP (Somos Mas, 2015) y nos presentamos



"Somos una banda donde primero somos amigos, siempre fue así, y compartimos la misma pasión por la música".

con las únicas 5 canciones que teníamos en nuestro repertorio. Terminó siendo una experiencia gratificante que solo nos dejó con ganas de volverlo a hacer y fue así como Vaquero Negro comenzó su trayectoria.

¿Qué rol cumplen las redes sociales en la conexión con sus fans y el desarrollo de la banda hoy en día?

Las redes sociales juegan un papel fundamental para una banda de rock tapatía en la actualidad. Permiten una conexión directa con los fans, facilitando la promoción de sus canciones, conciertos y proyectos. La banda puede compartir contenido exclusivo, interactuar con sus seguidores y construir una comunidad leal. Además, las redes sociales ofrecen herramientas para medir el alcance y el impacto de su contenido, lo que ayuda a la banda a ajustar su estrategia de marketing y a alcanzar un público más amplio, que quizá años atrás eso era muy difícil.

¿Qué planes tienen antes de fin de año y qué objetivos están proyectando para 2025?

Para el año 2025, nuestros planes son muy claros, producir una gran cantidad de música, incrementar la interacción con nuestros seguidores a través de las plataformas digitales, y posiblemente expandir nuestra presencia musical a un nuevo país, más allá de aquellos donde ya hemos tocado antes.

¿Cuál ha sido el desafío más grande que han enfrentado como banda y cómo lograron superarlo?

Uno de los momentos más desafiantes para nosotros fue la pandemia. Veníamos de una buena racha de tocar en algunos festivales importantes, y a principios del 2020 empezamos a producir un EP con Paco Ayala de Molotov. Justo al terminar la producción pega la pandemia y cambió todo el esquema de trabajo y promoción para los artistas. Nos tomó tiempo adaptarnos, pero fue una gran prueba para determinar que tan comprometidos



seguimos con la banda y la música que estábamos componiendo. Aunque si nos costó, logramos pasar una etapa que no solo nos puso a prueba, si no que también se llevó muchos proyectos en todo el mundo.

¿Qué elementos y características consideran esenciales para definir la esencia de Vaquero Negro?

Vaquero Negro es una banda energética, que tiene como base el rock, y mezcla algunos elementos del rap, blues y funk. Nos caracteriza la energía y el poder de los riffs de guitarra, letras que empoderan y ritmos que te hacen vibrar. Nos encanta involucrar a la gente a nuestras canciones y hacerlos parte del show, y creemos que eso se convirtió en parte del sello de la banda al tocar en vivo.

CONTACTO INSTAGRAM: @VAQUERONEGRO
TIKTOK: @VaqueroNegro_Oficial
YOUTUBE: VAQUERO NEGRO
FACEBOOK: /VAQUERONEGROMUSIC
BOOKING: vaqueronegro@hotmail.com

Liderazgo consciente: equilibrio entre productividad y atención

En un entorno empresarial acelerado, los líderes enfrentan el desafío de equilibrar las exigencias de la productividad con los principios de la atención plena. Este enfoque fomenta mejores decisiones y equipos más resilientes.

El liderazgo empresarial actual está marcado por un ritmo acelerado, donde las exigencias de resultados rápidos y la presión constante pueden generar altos niveles de estrés y agotamiento. En este contexto, surge la atención plena o mindfulness como una herramienta esencial para los líderes que buscan equilibrar productividad con bienestar personal y organizacional.

La atención plena, definida como la capacidad de enfocarse plenamente en el momento presente, permite a los líderes desarrollar claridad mental, empatía y una toma de decisiones más consciente. Estos atributos no solo mejoran la efectividad del liderazgo, sino que también fomentan equipos más cohesionados y resilientes. Sin embargo, a pesar de sus beneficios, la atención plena sigue siendo malinterpretada en el ámbito empresarial.

MITOS COMUNES

Existen varios conceptos erróneos que dificultan la adopción del mindfulness por parte de los líderes. Entre los más frecuentes se encuentran:

“La atención plena es solo para relajarse.”

Si bien ayuda a reducir el estrés, el verdadero valor del mindfulness está en mejorar la capacidad de atención, la creatividad y la resolución de problemas.

“No tiene lugar en un entorno empresarial.”

Aunque tiene raíces en tradiciones espirituales, la atención plena se ha adaptado



tado al mundo corporativo de manera secular. Empresas como Google y SAP han demostrado su eficacia en la productividad y el compromiso de los empleados.

“Es una pérdida de tiempo.”

Líderes ocupados suelen creer que no tienen tiempo para practicar mindfulness. Sin embargo, incluso unos minutos al día de respiración consciente o pausas reflexivas pueden tener un impacto significativo en su desempeño.

“Es una práctica pasiva.”

Muchos asumen que el mindfulness implica resignación, cuando en realidad fomenta una respuesta más estratégica y proactiva a los desafíos empresariales.

CÓMO INTEGRAR LA ATENCIÓN PLENA

Incorporar mindfulness al día a día no requiere grandes cambios. Estas prácticas simples pueden marcar una diferencia:

Iniciar el día con intención: Dedicar unos minutos a reflexionar sobre las prioridades del día ayuda a mantener el enfoque.

Escuchar activamente: Prestar atención plena durante reuniones o conversaciones mejora la comunicación y fortalece las relaciones.

Hacer pausas conscientes: Respirar profundamente o caminar unos minutos reduce el estrés y recarga la energía.

Practicar gratitud: Reconocer los esfuerzos de los colaboradores crea un entorno positivo y motivador.

EL IMPACTO DEL LIDERAZGO

Los líderes que integran mindfulness en su estilo de trabajo se vuelven más resilientes, reflexivos y efectivos. Esto no solo beneficia su bienestar personal, sino que también mejora la dinámica de sus equipos, promoviendo una cultura de innovación y confianza.

A medida que las organizaciones enfrentan un entorno cada vez más competitivo y dinámico, el liderazgo consciente se posiciona como una ventaja estratégica. Equilibrar productividad y atención plena no solo transforma el liderazgo, sino que también genera un impacto positivo y sostenible en el mundo empresarial.

ÉPIKA

ENTREVISTA DE NATALY PASTORIZA

La banda de rock nacional comparte su historia de reinención, los desafíos superados para consolidarse, y sus nuevos proyectos tras más de dos décadas. Desde sus inicios en 2001 hasta la actualidad, los integrantes reflejan compromiso, pasión y una conexión única que los impulsa a seguir creando música.



FOTO: DIVULGACIÓN

Resurgir, desafíos y pasión en más de 20 años de trayectoria



FOTO: DIVULGACIÓN

Épika no es solo una banda; es un viaje musical que ha atravesado épocas, desafíos y reencuentros. Desde su formación en 2001 hasta su regreso en 2020, este grupo de rock ha mantenido viva su esencia, adaptándose y evolucionando. En esta entrevista, los integrantes comparten cómo han logrado superar obstáculos, encontrar estabilidad como equipo y dar forma a su próximo disco. Entre anécdotas, ensayos y nuevos proyectos, Epika demuestra que la música es una pasión que trasciende el tiempo.

¿Cómo describirían su evolución como banda desde sus inicios hasta hoy?

PAOLO CASTIÑEIRA (PC): Hoy nos sentimos mejor que nunca como grupo porque logramos, después de muchos años, pudimos grabar un material súper interesante, con temas que se compusieron hace más de 20 años y temas que surgieron después de la vuelta del grupo en 2020, en plena pandemia. Los temas fueron grabados en forma instrumental y en la búsqueda de un vocalista que aporte su voz, melodía y composición nos encontramos con un vocalista de primer nivel como es Juru Pampliega. Gracias a todo

esto, pudimos lanzar los 2 EPs de 3 temas cada uno, y el próximo, también de 3 temas, estará saliendo en unos días más. Todo este proceso y sus resultados parecen haber ocurrido en un momento tan justo que parece irreal.

ALEXANDER "YUYO" GIAEVER (ALEX): Bien. Estamos en un proceso de compartir música que venimos preparando desde hace mucho tiempo. Acompañado de eso hay satisfacción y expectativas.

RUBÉN "TITI" ARCE (TA): En mi caso, fui invitado por Paolo a formar parte de la banda en septiembre del 2020, me pasó grabaciones de ocho o nueve temas que habían grabado en un ensayo allá por el 2001. Cuando escuché lo que sonaba me copó mucho de una, y lo primero que pensé fue "que buena onda la invitación y poder tocar esto", lo segundo fue "ese batero demasiado bien toca, me van a meter una patada en el culo cuando vean/escuchen lo que yo toco" Pero boeh, decidí meterle y que pase lo que pase... De ese momento a esta parte, la evolución, tanto en lo personal, como del grupo, es abismal, que, si bien estamos hablando de más de cuatro años, también tenemos que admitir que nos costó adquirir constancia y regularidad. Hoy en día

eso también evolucionamos, de acá a un tiempo nos venimos juntando una vez por semana, aunque sea dos o tres horas, lo que creo nos da una estabilidad que nos permite proyectarnos y avanzar. Realmente la sensación mirando para atrás es de mucha satisfacción, y para adelante, de una linda ansiedad por los desafíos que se vienen, desde el coordinar el próximo ensayo, hasta lanzar nuestro primer disco en físico, cerrar toques, etc., pero por sobre todo, pasarla bien haciendo lo que nos gusta.

RÓDRIGO PAMPLIEGA (RP): Soy el más nuevo, ingresé ya a finales del 2023, así que esa pregunta la responderá mejor el resto.

¿Cómo se formó Epika y quiénes fueron los responsables de darle vida al proyecto?

PC: Alex y yo teníamos un grupo de la época de colegio que se terminó de desintegrar a finales del año 2000. Quedamos solo nosotros dos y Alex tenía un amigo baterista, el Chino Leite, que era su vecino en Las Mercedes. Alex le planteo armar un grupo nuevo y dijo que sí. Al mismo tiempo, no se si Alex o Chino, le contactaron a Francisco Delgado, nuestro actual bajista, quien se acoplo también al grupo, y ahí se armó Epika a comienzos del 2001. Creo que es todo obra de Alex, al fin y al cabo. Luego, pasaron unos cuantos vocalistas por el grupo, pero ninguno quedó definitivamente.

ALEX: Epika es el resultado de un proceso colectivo de hacer música juntos que se inicio hace mas de un cuarto de centuria.

FRANCISCO DELGADO (FD): Siento que se cerró el círculo que empezó hace más de 20 años. De probar un par de vocalistas y de tener que separarnos por mas de 15 años, el recontrarnos después

de ese tiempo y de convocar a un cantante reconocido en la escena hizo que pasáramos de ser un grupo instrumental a un grupo completo, acelerar los procesos y finalmente tocar un concierto con 12 temas propios antes de terminar el 2024. Cumplimos varias metas propuestas.

¿Qué tan importante ha sido la pasión por la música y cómo organizan su tiempo entre ensayos, trabajo y vida personal?

FD: La pasión por la música es la que nos tiene aquí, algo que se gestó en el 2001 y a pesar de que estuvimos lejos varios años, nunca dijimos "acá nos separamos" Épika nunca se separó, se tomó un recreo, un paréntesis forzado. Nos reencontramos en época de pandemia y seguimos, como esa primera vez. Con más ganas, más objetivos. El único en el grupo que tiene la dicha de ser 100% músico es Jurú, el resto tenemos nuestros "trabajos normales". A veces se hace difícil coordinar los días de ensayo aunque hasta hoy estamos cumpliendo casi todas las veces. Siempre que podemos nos encontramos en algún bar, normalmente donde haya bandas en vivo, proyectos en paralelo de los integrantes de Épika o amigos que tocan en otras bandas.

ALEX: Es malabarismo social.

TA: Como ya lo dijeron muchos, un grupo de música es como una relación sentimental más, con el "agravante" de que es una relación poligámica con personas que por su don artístico tienen la sensibilidad a flor de piel, es desafiante digámosle, no es fácil bancarnos jajajaj, además cada uno tiene sus ocupaciones laborales, familiares, sociales, etc., por lo que es difícil coincidir y organizarnos, pero al final, cada uno pone de su parte para hacer posible la juntada y ahí la música hace lo suyo y cualquier diferencia que uno trae se va disipando



FOTO: DIVULGACIÓN

"Epika es el resultado de un proceso colectivo de hacer música juntos que se inició hace más de un cuarto de centuria".

do, esa conjugación musical hace que nos hallemos y termina perjudicándonos laboralmente porque se alarga la noche. Pero en serio, lo que nos ayudó bastante fue reconocer en conjunto que la disciplina es algo fundamental si queremos evolucionar y trascender, en sentido particular como grupo, y eso nos llevó a fijar un día a la semana como ensayo fijo, y cuando estamos en planes de grabar o de prepararnos para un toque, incorporamos más días.

¿De dónde surgió el nombre "Epika" y qué representa para ustedes?

PC: El nombre surgió en un post ensayo y creo que fue sugerencia del Chino Leite, pero no recuerdo exactamente si fue él. Lo que sí que el nombre nos gustó y quedó. Francisco Delgado, alias el Francés, había propuesto un nombre en Francés que no pegó jaja.

TA: Yuyo y Paolo

ALEX: Epica/Epika nace de la búsqueda por un nombre que refleje nuestra identidad.

Recuerdan su prime-
26 -ENERO 2025 - NRO. 19

ra aparición en medios y el primer concierto tras su regreso, ¿cómo se prepararon y qué sensaciones tuvieron?

TA: Mas que rueda de prensa fue una invitación de Walter Flou a su programa de radio "De poco un todo" en la rocka, la experiencia fue muy buena, hablamos de nuestros inicios, del proceso y principalmente del lanzamiento de nuestros EP's, también dijimos que se venían toques, lo que concretamos unos días después, eso creo que se equipara a la pregunta... La preparación fue intensa, como que el concierto fue armado en poco tiempo, medio apresuradamente, es decir, sin tanto tiempo de preparación en sentido organizativo, lo que nos obligó a fijar ensayos consecutivos en la semana previa, además de autogestionar todos los detalles logísticos, en síntesis fue un trajín que nos hizo difícil encontrar esos breves momentos de disfrute, que obviamente los encontramos y disfrutamos bastante el proceso organizativo, los ensayos, el metrónomo en el oído

de cada uno y el broche final de sacarnos esa suerte de presión que sentíamos todos de hacer nuestro primer concierto. Al final terminamos muy satisfechos, sabiendo que algunas cosas pudieron ser mejor pero a la vez reconociéndonos lo logrado, lo andado, el sacrificio que cada uno hizo para que se dé, eso da satisfacción y te genera la necesidad casi envidiante de buscar pasar por lo mismo, obviamente corrigiendo esos detalles que no dan tanto gusto.

FD: El concierto que dimos en noviembre en el espacio Hansen, donde presentamos nuestros temas lanzados e inéditos lo preparamos, si mal no recuerdo, en 10 días, fue un show íntimo, pero con buenísima afluencia gracias a las publicaciones en las redes sociales. Nos escribían al privado para comprar las entradas anticipadamente, fue llegando gente que nos sigue en nuestra cuenta y querían por fin vernos en vivo. Fue muy linda experiencia y los comentarios fueron muy gratificantes.

ALEX: La primera

rueda de prensa fue reciente en el programa de Walter Flou en la Rock And Pop... Estuvimos todos menos Paolo, a quien nos olvidamos de mencionar por colgados... Nuestro primer concierto desde la época del 2000 fue en el espacio Hansen. Fue una gran satisfacción.

¿Qué papel tienen las redes sociales en la proyección de la banda y cómo manejan su presencia en estas plataformas?

FD: No se puede hoy en día cuestionar la importancia de las redes sociales. Épika tiene instagram pero estamos conscientes de que necesitamos mucha más presencia en otras plataformas, que por falta de tiempo aún no podemos darle más empuje. Épika es un grupo que se autogestiona en casi todo. Más adelante podemos ir pensando en delegar algunas cosas pero la autogestión también es muy importante para tener un control total de las situaciones.

TA: Las redes sociales

son herramientas que lastimosamente ninguno de los miembros de la banda tenemos los conocimientos ni el tiempo necesario para darnos mayor alcance, igualmente se hace lo que se puede, es un punto a mejorar y desarrollar.

ALEX: Me generan cierta distracción, también de la parte musical... Por suerte hay otros integrantes que logran usarlas para compartir lo que hacemos.

RP: Son un excelente medio para evitar intermediarios y llevar un mensaje directamente al público.

¿Cómo es el día a día de cada uno de los integrantes y qué lugar ocupa la música en sus rutinas?

TA: Trabajo de abogado y paso la mayor parte del tiempo con mi familia, y en todo está la música, acompañando a veces y otras veces siendo la ocupación principal

FD: Mi día, agente de bienes raíces y trabajos de informática, desarrollo de páginas webs, análisis de datos, más que nada traba-

jos independientes, familia, hijos. Antes de dormir agarro la guitarra de cuerdas de nailon e improviso, de donde salen algunas que otras cosas interesantes. Soy bajista pero en mi casa toco la guitarra antes de ir a dormir.

ALEX: Kilombo. Cada uno tiene sus mambos. Es como estar casado medio tiempo con los demás integrantes. Hay acuerdos en la banda y esto requiere cierto compromiso. Además cada uno tiene su forma de ser. Lo lindo es que lo que prima en el grupo es el compromiso por buscar hacer música. Y con eso todo lo demás se vuelve secundario y hasta irrelevante.

RP: Vivo un 100% de la música.

¿Qué proyectos tienen en mente y cuáles son sus objetivos principales para 2025?

PC: Lo más próximo es lanzar el nuevo EP de 3 temas, para completar el primer disco de 9 temas en total y empezar el 2025

con varios toques en distintos lugares y festivales. También queremos iniciar la grabación de los temas del 2 disco que ya están super ensamblados.

TA: Esta entrevista jajaja, grabar el último tema que falta para lanzar nuestro disco de 9 temas. Ensayar y brindar.

ALEX: Este año logramos terminar el material que consta de tres EP's (Alpha, Delta, Novus) a ser lanzados en el 2025 como parte de nuestro primer álbum ADN. Este año también iniciamos la composición de varios temas a ser lanzados en el 2025.

RP: Tocar y seguir grabando.

FD: terminar de grabar los 9 temas que teníamos previsto. Solo falta uno. Los conciertos dejaremos para febrero tal vez, en donde pensamos arrancar y continuar todo el 2025 con presentaciones en vivo y grabaciones de canciones y videoclips, lo que sería el segundo disco. Tenemos material suficiente.

¿Cuál ha sido el ma-

yor desafío que han enfrentado como banda y cómo lograron superarlo?

PC: Lo más desafiante como grupo fue conseguir un vocalista que llene nuestras expectativas tanto vocal como musicalmente, y la incorporación de Juru al grupo fue como una varita mágica que vino a completar el grupo con una voz excelente y melodías increíbles. Que un músico de su calibre haya aceptado incorporarse al grupo es de por sí super emocionante para el grupo.

TA: Tuvimos dos o tres muy similares que tuvieron que ver con la grabación de los temas. Le pusimos mucha garra para prepararnos, ensayamos bastante, nos afilamos y al momento de grabar sucedía algo que nos cortaba la racha y nos hacía parar, nos cortaba el envío y quedaba ahí, sin concluir. Lo resolvimos con paciencia y optando por la disciplina, primeramente para ensa-



FOTO: DIVULGACIÓN

"Hoy nos sentimos mejor que nunca como grupo porque logramos, después de muchos años, pudimos grabar un material súper interesante, con temas que se compusieron hace más de 20 años y temas que surgieron después de la vuelta del grupo en 2020, en plena pandemia".

yar, luego fuimos viendo como completar esos vacíos que teníamos, tanto musicalmente como de logística para lograr concretar la grabación de nuestros temas. Tuvimos que encarar la frustración de haber interrumpido el proceso de grabación en varias ocasiones, y empezar todo de vuelta, hubo veces que nos cansaba tocar los mismos temas de hacía años, más aún cuando en los ensayos la zapada se transformaba en algo bueno a nuestro criterio y ya surgía un tema nuevo, pero estábamos “estancados” en los temas que aún no habíamos grabado. Al final nos sacudimos esas sensaciones y decidimos darle su importancia a esos temas “viejos” que tanto esfuerzo, trabajo, horas, creatividad, disfrute, discusión, etc., le habíamos puesto y terminamos grabando los 8 temas y el noveno lo grabamos este 27 de diciembre, para así terminar nuestro primer disco.

RP: Para mi cada toque y composición es un desafío distinto y nuevo.

¿Tienen alguna anécdota especial o detalle curioso que quieran compartir sobre la historia de Epika?

PC: El hito más importante que marcó la continuidad del grupo fue la incorporación de Titi Arce en 2020. Cuando decidimos volver a juntar el grupo más o menos en julio de 2020 pudimos coincidir con el horario de ensayo Alex, Francisco y yo. El Chino por cuestiones laborales no pudo coincidir y por ende decidimos buscar un nuevo baterista. Nos contactamos con Titi, le mostramos el material que ya habíamos grabado y decidió acoplarse al proyecto. De ahí en más todos los ensayos fueron en su casa. Ahí después de un tiempo armamos una sala de ensayo propia dentro de su casa y toda la grabación del los primeros EPs se hicieron ahí.

El aporte de Titi al grupo no fue solo en la batería y en la sala de ensayo, si no que el gran conocimiento y contacto que tiene el en la escena del Rock Nacional nos ayudó en demasiados aspectos en nuestro camino musical como grupo.

También hay que resaltar su carácter de músico, ya que no solo toca la batería y percusión en general, si no que toca también la guitarra y un poco de teclado lo que hace mucho más fácil la interacción en la composición de los temas.

Una anécdota increíble es que en el año 2003, cuando ensayábamos en Alpha Records en el barrio Los Laureles de Asunción, ensayábamos con varios grupos en ese estudio. Uno de ellos era Dokma, grupo del que Jurú era vocalista. Un día, Juru nos dijo que le gustaba uno de los temas y se metió al ensayo a cantar el tema y canto impresionante. En esa época estábamos sin vocalista, y el tema era uno de los que más nos gustaba en esa época. Los ensayos se grababan en el estudio y cuando escuchamos como sonó la canción nos encantó. Lastimosamente, Alpha Records sufrió un robo y se llevaron todos los equipos con las grabaciones de los ensayos de la época y esa versión del tema se perdió y nunca más pudimos recuperar. Si quedo una grabación de esa misma música, pero sin la voz de Jurú. Ahora, más de 20 años después Juru se acoplo al grupo y sobre la base de esa misma grabación de Alpha Records, volvió a grabar el mismo tema que hoy salió a la luz bajo el nombre de "Lo Abisal".

FD: Datos: me dicen El Francés, no por mi nombre que es Francisco sino porque en aquella época, ensayábamos los sábados, día que yo estudiaba francés e iba después de terminar mi clase, de ahí ese apodo.



Épika es un grupo que se autogestiona en casi todo.

El estilo de vida verde: un camino hacia el éxito empresarial

La vida verde no solo promueve el cuidado del medio ambiente, sino que también abre un mundo de oportunidades para los emprendedores.

La vida verde es un estilo de vida que busca reducir el impacto ambiental a través de prácticas sostenibles. Esto incluye acciones como el ahorro energético, el uso de energías renovables, el reciclaje, la reducción de desechos y el consumo responsable. Sin embargo, no se trata solo de decisiones individuales, sino de un movimiento global que involucra a gobiernos, empresas y comunidades.

Para los emprendedores, adoptar este enfoque va más allá de una simple tendencia: se trata de una oportunidad para conectar con un mercado en crecimiento, destacar frente a la competencia y ser parte activa del cambio hacia un futuro más sostenible.

¿Por qué es importante comprender la vida verde?

El mundo enfrenta desafíos ambientales urgentes, como el cambio climático, la pérdida de biodiversidad y la contaminación. Ante este panorama, la vida verde se posiciona como una solución esencial para mitigar estos problemas. Según Naciones Unidas, la acción inmediata es clave para evitar efectos irreversibles en el planeta.

Además, los consumidores están cambiando sus hábitos. De acuerdo con un estudio de Nielsen, el 73% de las personas están dispuestas a pagar más por productos sostenibles. Esta transformación en las preferencias de los clientes obliga a las empresas a adaptarse y asumir un rol activo en la sostenibilidad.

Comprender y adoptar el estilo de vida verde no solo es fundamental para proteger el medio ambiente, sino también para responder a las demandas de un mercado cada vez más consciente y exigente.

ACTUALIDAD

Los negocios verdes, centrados en prácticas sostenibles, han experimentado un notable crecimiento en los últimos años. Este modelo abarca desde la producción de bienes ecológicos hasta servicios enfocados en la eficiencia energética, la economía circular y la reducción de residuos.

El Foro Económico Mundial señala que la transición hacia una economía verde podría generar 395 millones de empleos para 2030. Por su parte, la economía circular tiene un potencial económico de 4.5 billones de dólares, lo que refuerza la idea de que la sostenibilidad no solo es ética, sino también rentable.

Ejemplos como Patagonia, que prioriza prácticas responsables en su cadena de suministro, o Beyond Meat, que ha revolucionado la industria alimentaria con productos plant-based, demuestran que los negocios verdes pueden ser líderes de mercado y, al mismo tiempo, agentes de cambio.

¿Cómo puede un emprendedor adoptar el estilo de vida verde?

Para que un emprendedor adapte su negocio al espacio verde, es necesario implementar estrategias claras y sostenibles. A continuación, algunas recomendaciones:

Analizar el impacto



ambiental: Es crucial evaluar las operaciones del negocio para identificar áreas de mejora. Esto incluye medir el uso de recursos, las emisiones de carbono y la gestión de desechos.

Elegir insumos sostenibles: Optar por materiales reciclados, empaques biodegradables o proveedores comprometidos con la sostenibilidad puede marcar una gran diferencia.

Optimizar recursos: Implementar tecnologías eficientes, reducir el consumo energético e invertir en energías renovables no solo protege al planeta, sino que también reduce costos a largo plazo.

Educar a los consumidores: Comunicar las acciones verdes de la empresa y sensibilizar al público sobre la sostenibilidad ayuda a construir una marca auténtica y confiable.

Fomentar una cultura empresarial verde: Involucrar a los empleados en iniciativas sostenibles y capacitarlos en buenas prácticas crea un entorno de trabajo comprometido con el medio ambiente.

Obtener certificaciones verdes: Contar con acreditaciones como B Corp

o Carbon Neutral puede reforzar la credibilidad de la empresa y su posicionamiento en el mercado.

ALCANZAR EL ÉXITO

El éxito en el ámbito de los negocios verdes requiere compromiso constante e innovación. A continuación, algunas claves para mantenerse competitivo:

Innovación continua: Explorar nuevas tecnologías, procesos y materiales sostenibles es esencial para mantenerse al día en un mercado que evoluciona rápidamente.

Medir el impacto: Implementar métricas para evaluar la reducción de emisiones, el ahorro de agua o el reciclaje permite mostrar resultados tangibles a los clientes y socios.

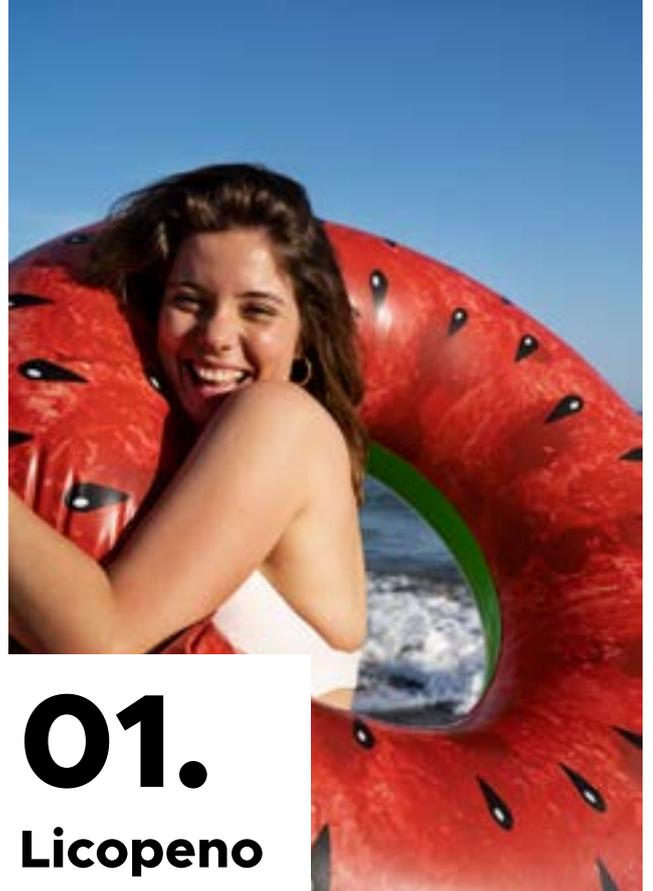
Colaboración estratégica: Asociarse con otras empresas sostenibles o participar en iniciativas ambientales amplifica el impacto y fortalece la reputación del negocio.

Evitar el "greenwashing": Ser transparente y honesto en las acciones verdes es fundamental para construir confianza y evitar críticas.

POR MARÍA TERESA STARK - NUTRICIONISTA

Salud & Bienestar

Con la llegada del verano y los días más soleados, proteger nuestra piel se vuelve una prioridad. Descubre cómo incorporar estos aliados naturales en tu dieta para cuidar tu piel desde adentro.



01. Licopeno

El licopeno es un antioxidante potente que se encuentra en alimentos de color rojo y naranja. Estudios han demostrado que ayuda a proteger la piel contra los daños causados por los rayos UV.

¿Dónde encontrarlo?

Tomates, sandía, mamón y pomelo rosado.

Tip para potenciarlo: Cocina los tomates. El *licopeno* se absorbe mejor en su forma cocida, como en salsas o sopas.



Agua de sandía y menta

Licúa sandía con un poco de agua y hojas de menta fresca. Cuela y sirve con hielo. Agrega limón para un toque extra.



Coctel de sandía

Tritura sandía y mezcla con jugo de limón, agua con gas y un toque de tu licor favorito (opcional). Decora con hojas de albahaca.



Helado de sandía

Congela trozos de sandía y licúalos con un poco de yogur natural hasta obtener una textura cremosa. Congela nuevamente y sirve.



02.

Betacaroteno

Este precursor de la vitamina A es conocido por mejorar la resistencia de la piel a los daños solares y potenciar un bronceado saludable.

¿Dónde encontrarlo?

Zanahorias, batatas, calabaza y mango. Idea creativa: Prepara chips de batata al horno como un snack nutritivo y sabroso.



Lassi de mango

Licúa mango maduro con yogur natural, agua fría, una pizca de cardamomo y miel.

Sirve frío como una bebida cremosa y refrescante.



Ensalada tropical

Mezcla mango, mamón y frutillas en cubos con un toque de jugo de naranja y hojas de menta fresca.



Helado de mango

Licúa mango con yogur griego y miel. Congela y sirve como un helado cremoso y saludable.

03.

Ácidos grasos

Los omega-3 ayudan a disminuir la inflamación provocada por el daño solar y mantienen la piel hidratada.

¿Dónde encontrarlo?

Pescados grasos (salmón, atún, sardinas), chía, lino y nueces.



Dip de sardinas

Tritura sardinas con queso crema, jugo de limón, ajo y perejil. Sirve con galletas o bastones de zanahoria.

Tostadas de atún

Tuesta pan integral y cubre con atún desmenuzado, rodajas de aguacate y un toque de mayonesa ligera.

Pizza de atún

Usa una base de pizza, extiende salsa de tomate y añade atún, cebolla, aceitunas y queso mozzarella. Hornea hasta dorar.





Smoothie de uvas y banana

Licúa uvas, banana, yogur natural y un toque de miel. Agrega hielo para hacerlo más refrescante.



Sangría de uvas sin alcohol

Combina uvas frescas, jugo de naranja, jugo de manzana y agua con gas. Agrega rodajas de frutas como manzanas y naranjas para decorar.



Brochetas de uvas y chocolate

Ensarta uvas en palillos y sumérgelas parcialmente en chocolate oscuro derretido. Deja enfriar antes de servir.



04.

Polifenoles:

Estos compuestos antioxidantes combaten los radicales libres y refuerzan la protección de la piel.

¿Dónde encontrarlo?

Té verde, cacao puro, uvas y frutos del bosque (arándanos, frambuesas).

Infusión especial: Prepara un té verde frío con rodajas de limón y menta para una bebida antioxidante y refrescante.



¿Cómo priorizar mejoras en comercio electrónico en 2025?

Para los sitios de comercio electrónico, planificar y priorizar mejoras desde enero es clave para alcanzar el éxito en la temporada otoño-invierno de 2025. Este artículo detalla las principales áreas que deben optimizarse, desde la experiencia del cliente hasta la integración de tecnología, y sugiere un primer paso estratégico para garantizar un progreso sostenido durante todo el año.



El comercio electrónico se encuentra en constante evolución, y 2025 no será la excepción. Con consumidores cada vez más exigentes y la tecnología avanzando a pasos agigantados, los sitios de e-commerce deben prepararse con anticipación para capitalizar las oportunidades de la temporada otoño-invierno, una de las más lucrativas del año. La clave está en identificar las prioridades correctas y comenzar el año con una estrategia sólida.

1. Priorizar la experiencia del cliente (CX): La base del éxito

La experiencia del cliente sigue siendo el factor decisivo para fidelizar consumidores y aumentar las ventas. En 2025, los clientes esperan un proceso de compra rápido, personalizado y sin complicaciones. Según estudios recientes, el 73% de los compradores abandonan un sitio si sienten que su experiencia no está a la altura de sus expectativas.

Áreas clave de mejora en CX:

- **Velocidad del sitio:** Un sitio que carga rápi-

do puede aumentar significativamente las tasas de conversión. Optimiza imágenes, reduce scripts innecesarios y utiliza servicios de alojamiento más veloces.

- **Diseño móvil optimizado:** Con el 58% de las ventas en línea realizadas desde dispositivos móviles, es fundamental garantizar una experiencia impecable en estos dispositivos.

- **Atención al cliente en tiempo real:** Incorporar chatbots avanzados o sistemas de mensajería inmediata para responder consultas al instante mejora la satisfacción del

cliente y reduce las tasas de abandono.

2. Apostar por la personalización basada en datos

En 2025, los consumidores esperan recomendaciones personalizadas y experiencias hechas a medida. Esto solo es posible mediante el análisis inteligente de datos.

Cómo implementar la personalización:

- **Uso de inteligencia artificial (IA):** Plataformas como Shopify y Magento ya integran herramientas de IA que analizan el comportamiento del usuario para

ofrecer productos relevantes.

- **Recomendaciones de productos:** Configura sistemas que sugieran artículos en función del historial de navegación y compras.

- **Correos electrónicos personalizados:** Implementa campañas automatizadas que envíen mensajes con ofertas y productos adaptados a los intereses de cada cliente.

3. Implementar métodos de pago flexibles y seguros

La falta de opciones de pago es una de las principales razones por las que los consumidores abandonan sus carritos. Para la temporada otoño-invierno, asegúrate de ofrecer métodos de pago flexibles y accesibles.

Tendencias en métodos de pago en 2025:

- **Pagos fraccionados o "Buy Now, Pay Later" (BNPL):** Plataformas como Klarna o Afterpay se han vuelto populares entre los consumidores jóvenes.

- **Criptomonedas y billeteras digitales:** Aunque todavía emergente, aceptar criptomonedas puede atraer a un segmento innovador del mercado.

- **Pagos por un clic:** Facilitar la compra con un solo paso puede reducir el abandono del carrito.

4. Integración de tecnologías emergentes

El uso de tecnologías innovadoras puede diferenciar a tu tienda en un mercado saturado.

- **Realidad aumentada (AR):** Permite a los clientes visualizar productos, como ropa o muebles, antes de comprarlos.

- **Automatización de procesos:** Implementa herramientas que gestionen inventarios, seguimiento de envíos y actualizaciones en tiempo real.

- **Sostenibilidad tecnológica:** Opta por soluciones tecnológicas que reduzcan el impacto ambiental, lo que puede mejorar la percepción de tu marca.

5. Optimización para búsquedas por voz y visuales

Con el auge de los asistentes de voz y la inteligencia visual, los sitios deben adaptarse a estas tendencias.

Cómo preparar tu sitio:

- Implementa estrategias de SEO para búsquedas por voz, optimizando descripciones de productos con lenguaje conversacional.

- Usa imágenes de alta calidad y etiquetas ALT descriptivas para mejorar el reconocimiento visual en plataformas como Google Lens.

El primer paso estratégico: Una auditoría integral en enero

El primer paso para garantizar un progreso constante durante el año es realizar una auditoría integral de tu sitio en enero.

Aspectos clave de la auditoría:

1. **Revisión técnica:** Evalúa la velocidad de carga, la seguridad del sitio y la funcionalidad móvil.

2. **Análisis de datos:** Utiliza herramientas como Google Analytics o Hotjar para comprender el comportamiento del usuario y las áreas de abandono del proceso de compra.

3. **Inventario de contenido:** Actualiza descripciones de productos, imágenes y promociones para alinearlas con las tendencias del 2025.

4. **Benchmarking:** Compara tu rendimiento con el de tus competidores para identificar oportunidades de mejora.

Esta auditoría permitirá establecer prioridades claras y desarrollar un plan de acción específico para abordar los puntos débiles

antes de que comiencen las temporadas de mayor demanda. Para los sitios de comercio electrónico, priorizar mejoras estratégicas desde enero no solo garantiza una operación más eficiente, sino que también sienta las bases para una temporada otoño-invierno de 2025 exitosa. La clave está en centrarse en la experiencia del cliente, personalizar las interacciones, ofrecer métodos de pago innovadores e integrar tecnologías emergentes.

Comenzar con una auditoría integral en enero es un paso inteligente que permitirá a las empresas evaluar su posición actual, definir metas claras y avanzar con confianza hacia un año de crecimiento constante y sostenible. La preparación es la clave del éxito en un mercado tan dinámico como el e-commerce.

CARITAS
PROGRAMA ESPANOL FORTALECE TU TV

CONEXIÓN

Lunes a Jueves - 08:00 a 10:00 hs
Viernes - 08:00 a 09:00 hs

CON **NATALY PASTORIZA**

¿BUSCAS UNA EXPERIENCIA
MUSICAL SIN LÍMITES?

¡BIENVENIDO A MUSICANAL24. ONLINE

24 HRS
MÚSICA CONTÍNUA

MUSICANAL24.ONLINE

