

ENTREVISTAS

CABO MAYA

“No hace falta reinventar la rueda, hay que aprender como funciona y a partir de ahí romper todo para que sea como vos te imaginás.”

ERIK GÓMEZ

“Desde los 13 años tuve el deseo de convertirme en un líder comunitario para ayudar a la gente.”

AMADO ARRIETA

“Ser trabajador independiente para mí significa mucha disciplina tanto en lo profesional como en lo económico.”

MERCADO DE CARBONO

Existen diversos tipos, cada uno con sus propias características y objetivos.

YOGA DE LA RISA

Tiene un impacto positivo en la salud mental y emocional.

CIBERDELINCUENTES

Ten cuidado con las frases que usas para búsquedas en Google



CURSO ONLINE INTELIGENCIA ARTIFICIAL

¡DESCUBRE CÓMO INCORPORAR LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN TU LABOR EDUCATIVA Y DESTACA COMO UN DOCENTE INNOVADOR!

**INSCRÍBETE
¡YA!**



100% Accesible

Tendrás acceso a casos de estudio reales aplicados a la educación y adaptables a tu realidad docente.



Descarga de materiales

Tendrás ejercicios prácticos y recursos descargables para aplicarlos a tus necesidades.



Acompañamiento Permanente

Tendrás Apoyo y Acompañamiento del Tutor por medio de Chat en la plataforma educativa para desarrollar tus habilidades con Inteligencia Artificial.



Apoyo de la Comunidad

Tendrás acceso a la Comunidad de Alumnos del curso y podrás compartir tus dudas, comentarios, aprendizaje, en dónde recibirás el apoyo del tutor y de otros alumnos.

¡Por Fin! El programa más completo de Inteligencia Artificial para Todos los Niveles de Docencia.



28 CIBERDELINCUENTES
Estos actores malintencionados utilizan técnicas sofisticadas para rastrear y aprovechar las consultas en línea que pueden indicar vulnerabilidades o intereses específicos de los usuarios.

04 ROBOTS AL RESCATE
La tecnología ha emergido como una herramienta prometedora para mitigar los efectos negativos de la soledad.

05 OPINIÓN
Cuando las personas comienzan con la práctica del mindfulness, generalmente buscan sentirse mejor.

06 ROBO DE IDENTIDAD
Los ciberdelinquentes utilizan técnicas sofisticadas para obtener información personal y financiera, causando estragos en la vida de sus víctimas.

08 ANALISIS
Hace falta crear empleos en el Paraguay, muchos más de los que el gobierno dice que crea.

11 EL TRUCO DE LA Ñ
Esta letra, distintiva del español, añade una capa adicional de complejidad que puede proteger tus cuentas contra accesos no autorizados.

12 CABO MAYA
Los integrantes de la banda nos comparten sus experiencias, desafíos y sueños, además de reflexionar sobre su evolución y la importancia de las redes sociales en su carrera.

16 ERIK GÓMEZ
Experta en bonsái con más de 30 años de experiencia, nos comparte su fascinante trayectoria, la historia y filosofía de este arte milenario.

22 AMADO ARRIETA
Fotógrafo independiente, comparte su trayectoria desde sus inicios, la importancia de la fotografía en su vida y sus experiencias cubriendo eventos sociales y políticos.

26 LA IA Y SU FUTURO
La inteligencia artificial (IA) avanza a pasos agigantados, y su capacidad para realizar tareas humanas se expande continuamente.

VIRTUANEX MAGAZINE es una revista digital distribuida por redes sociales, páginas web, Whatsapp y Telegram.
EDITOR: Cayo Acosta
magazine@virtuanex.com
Aparición quincenal - JULIO - Nro. 6



Robots al rescate: gatos, perros y pájaros contra la soledad



La soledad se ha convertido en un problema de salud pública de proporciones alarmantes. Según datos recientes, un porcentaje significativo de la población mundial experimenta sentimientos de aislamiento y soledad, lo que puede derivar en graves consecuencias para la salud mental y física. Ante este desafío, la tecnología ha emergido como una herramienta prometedora para mitigar los efectos negativos de la soledad.

Una de las soluciones más innovadoras es el uso de robots que imitan a las mascotas. Estos robots, que van desde gatos y perros hasta pájaros, están diseñados para proporcionar compañía y alivio emocional. Equipados con sensores, cámaras y algoritmos avanzados de inteligencia artificial, estos robots pueden interactuar de manera convincente con los humanos, replicando comportamientos y reacciones de mascotas reales.

INNOVACIÓN TECNOLÓGICA

La empresa japonesa Aibo, pionera en el desa-

rollo de perros robot, ha liderado el camino con su última generación de robots caninos. Estos perros robot no solo son capaces de responder a comandos de voz, sino que también pueden aprender y adaptarse a las preferencias de sus dueños. Aibo puede mover su cola, parpadear y emitir sonidos similares a los de un perro real, creando una experiencia de compañía auténtica.

Por otro lado, los gatos robot, como los desarrollados por la empresa Joy For All, están diseñados para emular las características de los felinos. Estos robots pueden ronronear, mover la cabeza y responder al tacto, proporcionando una sensación de calma y consuelo similar a la de un gato vivo. Los gatos robot son especialmente populares entre las personas mayores, que a menudo buscan compañía y consuelo sin la responsabilidad adicional que implica cuidar de una mascota viva.

Además de gatos y perros, también se han desarrollado pájaros robot. Estos robots están diseñados para imitar el canto y el comportamiento de los

pájaros reales. Equipados con sensores y sistemas de sonido avanzados, los pájaros robot pueden interactuar con sus dueños, ofreciendo una experiencia auditiva y visual que puede ser muy reconfortante.

BENEFICIOS COMPROBADOS

Diversos estudios han demostrado que la interacción con estos robots puede tener beneficios significativos para la salud mental. Un estudio realizado por la Universidad de California encontró que los residentes de hogares de ancianos que interactuaban regularmente con robots mascotas experimentaban una disminución de los síntomas de depresión y ansiedad. Asimismo, otro estudio de la Universidad de Harvard indicó que los robots mascotas pueden reducir la presión arterial y el estrés, mejorando así la salud cardiovascular.

ACCESIBILIDAD Y ACEPTACIÓN

A pesar de los beneficios comprobados, la aceptación de estos robots no ha sido uni-

versal. Algunos críticos argumentan que los robots nunca podrán reemplazar la conexión emocional que se tiene con una mascota viva. Sin embargo, para muchas personas, especialmente aquellas con movilidad reducida o que viven en entornos donde no se permiten mascotas, los robots ofrecen una alternativa viable y valiosa.

En términos de accesibilidad, el costo sigue siendo una barrera significativa. Los robots más avanzados pueden costar miles de dólares, lo que los hace inaccesibles para muchos. No obstante, con el avance de la tecnología y la producción en masa, se espera que los costos disminuyan, permitiendo que más personas puedan beneficiarse de estos innovadores compañeros.

La integración de robots mascotas en la vida cotidiana representa solo una faceta de cómo la tecnología puede abordar problemas sociales complejos como la soledad. Con el continuo avance en inteligencia artificial y robótica, es probable que veamos una expansión en las capacidades de estos robots, haciéndolos aún más interactivos y empáticos.

Además, el desarrollo de aplicaciones complementarias, como programas de realidad aumentada y realidad virtual, podría ofrecer experiencias aún más inmersivas y satisfactorias para los usuarios. Estas tecnologías podrían permitir a las personas interactuar con sus robots mascotas en entornos virtuales, ampliando las posibilidades de compañía y entretenimiento.

Descubre el verdadero poder del Mindfulness, más allá de sentirse bien

POR JAVIER ORTEGA

Cuando las personas comienzan con la práctica del mindfulness, generalmente buscan sentirse mejor. Quieren que los pensamientos preocupados, enojados o de arrepentimiento se calmen un poco y dejen de hacerles sentir mal. Esto es genial y, con una práctica constante, el mindfulness puede ofrecerlo. Pero hay algo aún mejor disponible, que va más allá de solo sentirse bien.

Estaba emocionado por estar allí, listo para alcanzar estados de felicidad, claridad y entendimiento. Había esperado mucho tiempo por esta oportunidad y estaba decidido a aprovecharla al máximo. Sin embargo, mi mente no cooperaba. En lugar de brindarme la ansiada claridad y entendimiento, solo me ofrecía malos recuerdos, uno tras otro, en una secuencia interminable.

Cada momento embarazoso, decepcionante o perturbador de mi vida aparecía con una nitidez y una intensidad inesperadas. Esto no era lo que esperaba. Empecé a sentirme miserable y quería que esos pensamientos se detuvieran.

El tercer día, tuve la oportunidad de hablar con el maestro que dirigía el retiro. Solo teníamos quince minutos cada dos días para hablar, el resto del tiempo debíamos mantener el silencio. Le conté sobre mi problema, sin esperar mucho de la conversación.

Sin titubear, me dio instrucciones claras: “Deja que los recuerdos vengan, siente la emoción en tu cuerpo y envíale amabilidad”.

¿Enviarle amabilidad? Aunque ya había escuchado sobre sentir las emociones en el cuerpo en clases anteriores, al principio me parecía algo tonto. Mis emociones, pensaba, están en mi mente, no en mi cuerpo. Pero, con el tiempo, había empezado a sentir mis emociones corporalmente, primero

las familiares como la ira o el miedo, y luego otras más extrañas y difíciles de definir.

Así que decidí seguir las instrucciones del maestro. Cada vez que un recuerdo aparecía, me enfocaba en mi cuerpo. Allí estaba, un claro sentimiento de vergüenza. Me quedaba con esa sensación unos momentos, hasta que el recuerdo desaparecía. Luego venía otro, y hacía lo mismo, tratando de ser amable con los sentimientos en mi cuerpo.

Con el tiempo, me di cuenta de que las emociones no eran tan malas. No eran dolorosas; eran solo sensaciones de calor o frío, ligereza o pesadez, hundimiento o elevación. No eran un problema una vez que me enfocaba en ellas en lugar de en los pensamientos que las acompañaban.

Esta comprensión fue la mayor revelación que obtuve. Las emociones no son un problema cuando vemos de qué están hechas. Cuando las descomponemos en sus partes componentes—pensamientos y sensaciones—resultan ser inofensivas. Esta experiencia transformó lo que antes era perturbador en algo intrigante.

El mindfulness no se trata de deshacerse de algo o de tratar de sentirse mejor. Se trata de aprender a sentir más plena y directamente, de explorar cualquier sentimiento que surja. Y, paradójicamente, los sentimientos a menudo se van más rápido cuando dejamos de intentar hacerlos desaparecer.

Si quieres probar esta técnica, aquí tienes cómo hacerlo: siéntate o recuéstate, cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Luego, piensa en algo que te moleste un poco. Deja que esos pensamientos te afecten y luego suéltalos, enfocando tu atención en tu cuerpo y las sensaciones que aparecen. Con práctica, podrás usar esta técnica siempre que aparezcan emociones desagradables.



EMPRENDER
Para Transformar
ESCUELA DE EMPRENDEDORES SOCIALES

La Escuela de Emprendedores Sociales, tiene como objetivo fundamental el fomento de la figura del Emprendedor Social, como agente promotor de iniciativas que aporten soluciones innovadoras para resolver los diferentes problemas sociales de su entorno. Se pretende fomentar la participación ciudadana para que, con el apoyo de Instituciones Públicas y Privadas, se diversifiquen las iniciativas destinadas a evitar o eliminar situaciones de exclusión social.

emprenderparatransformar@gmail.com



PECORINO

2023

**CORTES DE OVEJA
Y
LECHONES ENTEROS**

HACE TU PEDIDO AL WHATSAPP 0986.288.184.
Y SEGUINOS EN REDES
@pecorino_carnes

ROBO DE IDENTIDAD VIRTUAL: estrategias para protegernos

El robo de identidad virtual es una creciente amenaza en el mundo digital. Los ciberdelincuentes utilizan técnicas sofisticadas para obtener información personal y financiera, causando estragos en la vida de sus víctimas. Es crucial estar informados y tomar medidas preventivas para proteger nuestra identidad en línea.



En un mundo cada vez más conectado, el robo de identidad virtual se ha convertido en una preocupación constante. Los ciberdelincuentes no solo buscan robar dinero, sino también información personal que puede ser utilizada para cometer fraudes, abrir cuentas a nombre de la víctima o incluso suplantar su identidad por completo. Este artículo aborda las estrategias clave para protegerse contra esta amenaza latente.

1. EDUCACIÓN Y CONCIENCIA

El primer paso para protegerse contra el robo de identidad virtual es la educación. Conocer los métodos que los delincuentes utilizan para obtener información personal puede ayudarnos a estar más atentos y evitar caer en sus trampas. Los méto-

dos más comunes incluyen el phishing, donde se envían correos electrónicos fraudulentos que parecen provenir de fuentes confiables, y el skimming, que involucra el robo de datos de tarjetas de crédito a través de dispositivos instalados en cajeros automáticos o terminales de pago.

2. USO DE CONTRASEÑAS FUERTES Y ÚNICAS

Una de las formas más sencillas y efectivas de proteger nuestra información es mediante el uso de contraseñas fuertes y únicas para cada cuenta en línea. Las contraseñas deben incluir una combinación de letras mayúsculas y minúsculas, números y caracteres especiales. Además, es

recomendable cambiarlas regularmente y no utilizar la misma contraseña para múltiples cuentas. Utilizar un gestor de contraseñas puede facilitar esta tarea y mantener nuestras credenciales seguras.

3. ACTIVACIÓN DE LA AUTENTICACIÓN DE DOS FACTORES (2FA)

La autenticación de dos factores (2FA) añade una capa adicional de seguridad a nuestras cuentas en línea. Con 2FA, además de la contraseña, se requiere una segunda forma de verificación, como un código enviado a nuestro teléfono móvil. Esto hace que sea mucho más difícil para los delincuentes acceder a nuestras cuentas, incluso si logran obtener nuestras contraseñas.

4. SUPERVISIÓN CONSTANTE DE LA ACTIVIDAD FINANCIERA

Monitorear regularmente nuestras cuentas bancarias y estados financieros es esencial para detectar cualquier actividad sospechosa. Muchos bancos y servicios financieros ofrecen alertas por correo electrónico o mensajes de texto que nos notifican sobre transacciones inusuales. Actuar rápidamente ante cualquier irregularidad puede prevenir pérdidas significativas y complicaciones a largo plazo.

5. USO DE SOFTWARE DE SEGURIDAD

Tener instalado y actualizado un software de seguridad en nuestros dis-

positivos es fundamental para protegernos contra malware, virus y otras amenazas en línea. Este tipo de software puede detectar y bloquear actividades sospechosas, brindando una capa adicional de protección contra el robo de identidad.

6. PRECAUCIÓN EN REDES WI-FI PÚBLICAS

Las redes Wi-Fi públicas son notoriamente inseguras y pueden ser un caldo de cultivo para los ciberdelincuentes que buscan interceptar nuestras comunicaciones. Siempre que sea posible, es preferible utilizar redes privadas y seguras. Si necesitamos usar una red pública, es recomendable no acceder a cuentas sensibles o realizar transacciones financieras. Utilizar una red privada virtual (VPN) también puede ayudar a encriptar nuestras comunicaciones y mantenernos protegidos.

7. PROTECCIÓN DE LA INFORMACIÓN PERSONAL

Ser cuidadosos con la información personal que compartimos en línea es crucial. Datos como el número de seguro social, direcciones y fechas de nacimiento deben ser protegidos con rigor. Es recomendable no compartir información sensible en redes sociales y ser conscientes de las configuraciones de privacidad en las plataformas que utilizamos.

8. DESTRUCCIÓN SEGURA DE DOCUMENTOS

Muchos casos de robo de identidad ocurren debido a documentos físicos que no se destruyen adecuadamente. Facturas, extractos bancarios y cualquier documento que contenga información personal debe ser triturado antes de desecharse. Esta práctica reduce el riesgo de que los delincuentes obtengan información útil para sus propósitos.

El robo de identidad virtual es una realidad que no podemos ignorar. Sin embargo, al adoptar medidas preventivas y mantenernos informados, podemos reducir el riesgo de convertirnos en víctimas. La protección de nuestra identidad es una responsabilidad.

9. ALERTAS Y CONGELACIÓN DE CRÉDITO

Solicitar alertas de fraude a las agencias de crédito puede ser una medida preventiva eficaz. Estas alertas notifican a los prestamistas que deben tomar medidas adicionales para verificar nuestra identidad antes de aprobar cualquier solicitud de crédito. La congelación de crédito es otra opción que impide que cualquier persona acceda a nuestro informe crediticio sin nuestro consentimiento, dificultando la apertura de cuentas nuevas a nuestro nombre.

10. FORMACIÓN Y CONCIENCIACIÓN CONTINUA

Finalmente, mantenerse informado sobre las nuevas amenazas y métodos de protección es esencial. Participar en talleres, leer artículos especializados y seguir a expertos en ciberseguridad en redes sociales puede ayudarnos a estar al día y mejorar constantemente nuestras prácticas de seguridad.

¿Qué es un Password Manager?

Un password manager o gestor de contraseñas es una herramienta de software diseñada para ayudar a los usuarios a almacenar y gestionar sus contraseñas de manera segura. A continuación, se detallan sus características y ventajas:

CARACTERÍSTICAS DE UN PASSWORD MANAGER:

Almacenamiento seguro: Los password managers guardan todas tus contraseñas en una base de datos cifrada. Solo necesitas recordar una contraseña maestra para acceder a todas las demás.

Generación de contraseñas fuertes: Pueden crear contraseñas complejas y únicas para cada una de tus cuentas, reduciendo el riesgo de ser víctimas de ataques por fuerza bruta o por diccionario.

Autocompletado: Ofrecen la funcionalidad de autocompletar formularios de inicio de sesión, lo que facilita el acceso a tus cuentas sin tener que escribir manualmente las contraseñas.

Sincronización entre dispositivos: Permiten sincronizar tus contraseñas entre diferentes dispositivos, como teléfonos móviles, tablets y computadoras, manteniendo tus credenciales accesibles y seguras en cualquier lugar.

Alertas de seguridad: Algunos gestores de contraseñas ofrecen alertas si una de tus cuentas ha sido comprometida o si una contraseña es débil o ha sido reutilizada en múltiples sitios.

VENTAJAS DE USAR UN PASSWORD MANAGER:

Mejora la seguridad: Al generar y almacenar contraseñas fuertes y únicas para cada cuenta, reduces significativamente el riesgo de que una sola brecha de seguridad comprometa múltiples cuentas.

Facilita la gestión de contraseñas: Ya no necesitas recordar múltiples contraseñas o anotarlas en lugares inseguros. Con una sola contraseña maestra, puedes gestionar todas tus credenciales.

Ahorra tiempo: El autocompletado de formularios de inicio de sesión y la sincronización automática entre dispositivos te ahorran tiempo al iniciar sesión en tus cuentas.

Protección contra phishing: Los gestores de contraseñas pueden identificar sitios web falsos y prevenir que ingreses tus credenciales en sitios de phishing.

Usar un password manager es una práctica recomendada para cualquier persona que quiera mejorar su seguridad en línea y simplificar la gestión de sus credenciales de acceso.



Alianza para la creación de empleos

POR VÍCTOR BÁEZ MOSQUEIRA

Hace falta crear empleos en el Paraguay, muchos más de los que el gobierno dice que crea y que éste demuestre lo que dice, porque es fácil afirmar, como lo hizo hace poco, que 157 mil empleos nuevos fueron creados. La realidad es que ni entre los diferentes ministerios coordinan lo que van a publicar. Según el diario UH de fecha 25 de junio de este año, las nuevas inversiones crearon 988 empleos, hasta mayo. Se entiende que este dato del Ministerio de Industria y Comercio abarca el año 2024.

No es la primera vez que esto sucede. Es un patrón de comportamiento nacional, continental y mundial. Las Inversiones extranjeras directas crean muy pocos puestos de trabajo y están lejos de los que se necesita crear. Así, el 16 de mayo de 2013, el mismo diario UH publicó que la IED (Inversión Extranjera Directa) creaba un promedio de 1,4 empleos en Paraguay, por cada millón de dólares. Es decir, si venían en esos años 100 millones de dólares de inversión del exterior, iban a ser creados solamente 140 empleos, número muy lejano de lo que nues-

tro país necesitaba y necesita para absorber toda la mano de obra en oferta.

La propia CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe) certifica en sus trabajos que el número máximo de empleos creados por cada millón de dólares de IED es de 6,5, en las economías de países más industrializados. Como el Paraguay está muy poco industrializado y su gobierno centra su mirada en la promoción del sector agropecuario y financiero, el número de empleos creados es menor.

Entonces cabe la pregunta: ¿Qué es lo que promueve el presidente cuando asiste a las reuniones internacionales con empresarios? ¿El aumento del número de puestos de trabajo para sus conciudadanos? Es evidente que no. Aboga por la persistencia de un modelo que crea muy pocos empleos, pero hace posible que los banqueros, exportadores de carne y exportadores de soja sigan teniendo multimillonarias ganancias a expensas del medio ambiente, del bienestar social y del respeto a los derechos humanos de las personas que trabajan, sin siquiera pagar la cantidad de impuestos acorde a sus ganancias, lo cual va extendien-

do y profundizando la brecha social, laboral y ambiental.

Recurramos a lo expresado por el reconocido economista Luis Rojas, durante una entrevista en el Programa “Nuevo Paraguay”, en Radio “Fe y Alegría” de la capital: *“Paraguay quedó atrapado en una visión equivocada del desarrollo que viene desde la finalización de la posguerra del 70...Le fue impuesto desde afuera un modelo económico...la inversión extranjera como el motor que va a desarrollar la economía...que va a venir al país, que va a instalar fábricas”,* pero que en realidad es *“un modelo económico primario-exportador que no genera un desarrollo industrial y social, sino más bien se centra en la explotación de recursos naturales como la tierra, el agua, materias primas...”* Todo esto produce un mercado laboral formal muy débil, con trabajadores sin seguridad social, sin contratos colectivos, sin estabilidad laboral, donde no se respetan los derechos de la gente que trabaja.

El citado supra economista sigue diciendo que *“éste es un modelo fracasado, en el cual sigue insistiendo el gobierno actual”,* lo cual nos lleva a preguntarnos por qué se insiste en perpetuar algo que trae perjuicios

a la sociedad en su conjunto, incluyendo al medioambiente. La respuesta es sencilla: ése es el modelo que le conviene a las élites, porque enriquece más a los que ya son ricos sin que importe que todo eso ocurra a expensas del empobrecimiento de las grandes mayorías. No es casualidad que, aunque haya crisis, los sectores financieros, de exportación de soja y de carne tengan invariablemente multimillonarias ganancias en dólares cada año, sin pagar los impuestos que realmente deberían abonar.

QUIÉN PUEDE CAMBIAR ESTO?

Un giro radical es necesario en la política para provocar los cambios necesarios. La pérdida de brújula parece ser cada vez más acentuada. Son muy pocas las personas que se dedican a la política que tienen una visión del país que necesitamos. La casi totalidad de los políticos tienen una visión de provecho personal, corporativa o regional, no un proyecto nacional, como es el caso de un senador que se pasó al partido del gobierno porque cree que, por ese medio, será posible llevar agua al Chaco.

Otros gobernantes siguen robusteciendo al sector financiero, porque vienen de allí y trabajan para garantizar su propio futuro. Para ello se ha inventado la “puerta giratoria”. Por ejemplo, hoy gerente de Banco, mañana ministro, después funcionario del FMI, posteriormente presidente, terminando su “carrera” como gerente de una empresa de jubilaciones privadas. Si el personaje viene del sector agroexportador, es igual. De cualquier ámbito de negocios del cual viniere, esta gente tenderá a beneficiar a su sector y no a la ciudadanía.

Si la dirigencia política nacional no tiene una visión de país que proponer, el liderazgo de las regiones y de los municipios, mucho menos. Cada cual solamente visualiza su área y no una propuesta de país.

Lo mismo ocurre, en general, con la dirigencia de organizaciones sociales. Un ejemplo reciente es el de las Cajas de Jubilaciones. El sector bancario está preocupado por su Caja de Jubilaciones y Pensiones, los trabajadores afiliados al IPS están pensando en la suya y así también los gremios del sector público y empleados municipales. Nadie pensó ni

piensa en el 80 por ciento de la población que no tiene ni tendrá jubilaciones.

Otro agravante es que la mayoría cree que la política es terreno exclusivo de los políticos, lo cual deja a éstos el campo libre para decidir y hacer lo que mejor les convenga a los más poderosos, sin resistencias de los sectores populares. Si bien hemos visto una mayor participación y hasta unos pocos signos esperanzadores de democracia participativa, es innegable el retroceso de la última década. ¿Entonces, por qué no empezamos a ensayar propuestas, con una visión nacional, que puedan llegar a influir en lo regional e inter-nacional?

Si la dirigencia política nacional no tiene una visión de país que proponer, el liderazgo de las regiones y de los municipios, mucho menos. Cada cual solamente visualiza su área y no una propuesta de país.

POLÍTICAS DE EMPLEO PARA COMBATIR LA POBREZA

La vía de salida para que el Paraguay despegue económica y socialmente puede darse desde la iniciativa de los sectores menos favorecidos de la sociedad, organizados (lo cual no significa solamente juntar a la gente, sino construir una capacidad de propuesta y de respuesta). Tomemos, por ejemplo, la informalidad laboral como un desafío nacional para trabajadores urbanos y rurales. Pensemos que también existen habitantes de nuestro país interesados en fortalecer las pequeñas y medianas empresas. También tendrán interés en lograr una mayor influencia política que sea un contrapeso a la que ejercen las empresas multinacionales. Quienes viven de su trabajo en la ciudad y el campo querrán aumentar las oportunidades de empleo. Los micro, pequeños y medianos empresarios querrán que sus empresas sean viables. Puede crearse una alianza en base a ese interés común.

Los objetivos de esa alianza podrían ser:

- Incrementar el número de empleos formales en áreas urbanas y rurales, siguiendo los datos de la CEPAL. Esto tendrá como consecuencia directa la disminución de la migración de nuestra gente, por las

oportunidades que se creen a nivel local, regional o nacional.

- Fortalecer las MIPYMES como motores del empleo y desarrollo económico, reforzando directa e indirectamente los recursos para la seguridad social que sea solidaria y de reparto. Recordemos aquí que una de las causas de la pobreza en Paraguay es la ausencia de protección social. A mayor cantidad de empleo, más gente cotizará a la seguridad social, fortaleciendo sus arcas.

- Reducir la informalidad laboral a través de políticas inclusivas y sostenibles

- Demandar y obtener de los sucesivos gobiernos políticas y medidas para esos efectos, como, por ejemplo, una reforma que permita acceder a recursos financieros y fiscales que posibiliten tales objetivos. Es imposible financiar un cambio de esta magnitud con la presión tributaria de sólo 10 por ciento que tiene Paraguay. No estamos hablando aquí de aumentar el IVA sino de hacer que el que tiene más y gana más pague más, de combatir la evasión y abolir las exenciones a sectores empresariales que más lucran.

- Mejora de la infraestructura rural (caminos, electricidad, comunicaciones)

- Programas de capacitación laboral, adopción de tecnologías agrícolas y manufactureras y agencias de desarrollo local.

Este es sólo un resumen muy apretado sobre una alternativa urgente y necesaria al modelo que nos han impuesto. De yapa, ahora están introduciendo la criptominería que quiere utilizar nuestra energía limpia y barata.

Por último, las MIPYMES serán sostenibles si se basan en el respeto a los derechos de obreros y campesinos. En otras palabras, nunca tendrán éxito si son subsidiadas con el sacrificio de los derechos laborales y sociales, porque de esa manera perpetuarán la desigualdad y la miseria de la población. Me explico: no es pagando salarios menores al mínimo ni dejando de pagar el aporte a la seguridad social que van a progresar. Las políticas enunciadas más arriba, incluyendo los créditos más baratos y de largo plazo, así como el apoyo en la colocación de sus productos podrán ser mucho más rentables en el campo económico, social y ambiental.

Una cosa es segura: si seguimos como estamos hoy, con las mismas políticas y prácticas, dentro de unos años no estaremos mejor, sino mucho peor.



**¡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 including titles like 'Nunca Terminar' by David Goggins, 'J.R.R. Tolkien', 'El Saboteador' by Andrew Gross, 'Helena', 'Ser Humanos', 'Isabel Allende', 'El Camino del Libertario' by Javier Milei, and 'Como Ganar Amigos e Influir Sobre las Personas' by Dale Carnegie.

LA PEOR PESADILLA DE LOS HACKERS

El truco de la Ñ para contraseñas

Incorporar la letra Ñ en tus contraseñas puede ser un método efectivo para aumentar su seguridad. Esta letra, distintiva del español, añade una capa adicional de complejidad que puede proteger tus cuentas contra accesos no autorizados.

En el mundo digital actual, la seguridad de las contraseñas es más crucial que nunca. Con la creciente amenaza de ciberataques y robo de datos, los usuarios buscan formas de proteger sus cuentas. Un método simple pero efectivo es el uso de la letra Ñ en las contraseñas. Esta práctica, además de ser una manera de rendir homenaje a nuestra lengua, ofrece ventajas significativas en términos de seguridad.

LA SINGULARIDAD DE LA Ñ

La Ñ es una letra única en el alfabeto español, no presente en otros idiomas como el inglés. Esta singularidad la convierte en un carácter especial que puede ser aprovechado para aumentar la complejidad de las contraseñas. Los algoritmos de descifrado utilizados por los hackers suelen estar optimizados para combinaciones de letras comunes en inglés y otros idiomas mayoritarios. Al incluir la Ñ, se introduce un elemento que estos algoritmos no siempre consideran, elevando el nivel de seguridad.



FOTO: ARCHIVO

¿Por qué la Ñ es una buena opción?

Mayor complejidad: Las contraseñas que incluyen caracteres especiales son más difíciles de descifrar. La Ñ añade una capa adicional de complejidad que puede ser crucial para proteger información sensible.

Reforzamiento de la identidad cultural: Utilizar la Ñ no solo mejora la seguridad, sino que también es un recordatorio de nuestra herencia lingüística y cultural. Es una manera de afirmar nuestra identidad en el ámbito digital.

Menos comunes en ataques de fuerza bruta: La mayoría de los ataques de fuerza bruta y los diccionarios de contraseñas están diseñados para lenguajes sin la Ñ. Esto hace que una contraseña con Ñ tenga una ventaja adicional al no ser fácilmente predecible por estos métodos.

CÓMO INCORPORAR LA Ñ EN TUS CLAVES

La creación de contra-

señas seguras que incluyan la Ñ puede seguir varios enfoques. Aquí te presentamos algunos consejos prácticos:

Sustitución de caracteres: Reemplaza letras comunes por la Ñ. Por ejemplo, en lugar de “manzana”, podrías usar “mañzana”.

Palabras compuestas: Combina palabras que incluyan la Ñ. Por ejemplo, “señal+niño=señalniño”.

Frases fáciles de recordar: Usa frases que te sean fáciles de recordar pero que incluyan la Ñ. Ejemplo: “El niño juega en el jardín a las 3”.

Evita patrones predecibles: Aunque la Ñ añade complejidad, sigue siendo importante evitar patrones comunes o repetitivos que puedan ser fácilmente adivinados.

CONSIDERACIONES TÉCNICAS

Al adoptar el uso de la Ñ en contraseñas, es fundamental asegurarse de que los sistemas y servicios

donde las utilizas soporten este carácter. La mayoría de las plataformas modernas permiten el uso de caracteres especiales, pero siempre es bueno verificar antes de implementarlo. Además, es recomendable tener una gestión de contraseñas efectiva, utilizando herramientas como gestores de contraseñas que puedan almacenar y recordar tus claves seguras.

La seguridad en línea es una preocupación constante y creciente en nuestra sociedad. A medida que los métodos de ataque se vuelven más sofisticados, también deben hacerlo nuestras estrategias de defensa. Incluir la Ñ en nuestras contraseñas es una manera sencilla y efectiva de aumentar su seguridad. Esta práctica no solo nos protege mejor, sino que también nos permite celebrar y recordar la riqueza de nuestro idioma y cultura. Así que, la próxima vez que crees una contraseña, considera darle un toque especial con la Ñ.

CABO MAYA

ENTREVISTA DE NATALY PASTORIZA

FOTO: GENTILEZA

Evolución musical, sueños y conexión con los fans

Desde sus inicios, Cabo Maya ha experimentado un rápido ascenso en la escena musical. En esta entrevista, los integrantes de la banda nos comparten sus experiencias, desafíos y sueños, además de reflexionar sobre su evolución y la importancia de las redes sociales en su carrera.

Desde sus primeros acordes hasta el lanzamiento de su álbum debut, Cabo Maya ha recorrido un camino lleno de logros y experiencias inolvidables.

La banda, formada por primos y amigos de la infancia, ha sabido materializar sus sueños musicales con rapidez y determinación. En esta entrevista, Maxi, France y Hassan nos hablan sobre su trayectoria, la importancia de reversionar temas de otros artistas, el proceso detrás de sus nuevas canciones y sus expectativas para el futuro.

Además, nos cuentan cómo las redes sociales han jugado un papel crucial en la promoción de su música y la conexión con sus seguidores, y ofrecen valiosos consejos para los jóvenes que aspiran a seguir sus pasos en la industria musical.

En primer lugar, ¿Cómo se sienten al mirar atrás y ver todo lo que van logrado?

Maxi: A mí me resulta particularmente surreal todavía todo lo que vivimos con la banda desde el 2022, porque muchas de las cosas que soñábamos se fueron cumpliendo muy rápidamente, como por ejemplo el hecho de lanzar un álbum, el compartir en el estudio con músicos que admiramos, tocar en festivales, o simplemente hacer shows y ver cómo van apareciendo personas nuevas que se saben las canciones, es demasiada felicidad para nosotros. Igual, siento que este camino recién está empezando, soñamos con mucho más.

Originalmente querían ser una banda, o sólo era pasar tiempo como amigos? Cómo nace, Cabo Maya?

France: Creo que incluso antes de aprender a ejecutar un instrumento, ya existía de alguna forma la banda. Maxi, Seba,



Lucas y yo, somos primos, y desde muy chicos ya soñábamos con salir a tocar temas juntos. Y así poco a poco fuimos aprendiendo y madurando la idea que se termina materializando con Cabo Maya, con la llegada, primero de Hassan, amigo desde la infancia que siempre estuvo cerca de todas las primeras propuestas musicales que tuvimos, y luego se termina de definir la banda con la llegada de Pablo.

¿Cómo fue esa experiencia para ustedes de reversionar temas de grupos de la Región?

Hassan: La cultura

es en esencia un tejido de relaciones invisibles y abstractas, nada de lo que hagamos escapa de esa red, todos siempre estamos tratando de buscar relacionar nuevas piezas y armar nuevas recetas para expandir más el lenguaje. Inventar algo desde la nada es una utopía.

O sea que sí, me parece indispensable recorrer la obra de otros, además de que siempre hay también algo hermoso en descubrir y entender de otra manera al artista y su discurso, y así uno atravesado por todo eso va encontrando su lugar hasta hacerlo más propio y sentirse cómodo, es un proceso.

¿Cómo ha sido el proceso de la banda con estos 7 temas?

Hassan: Para mí algo que disfruto mucho es ver la reacción de la gente y como interpreta las canciones, los temas también fueron mutando y encontrando su lugar, sobre todo al tener que defenderlas en vivo. Eso hace que el proceso sea dinámico y cambiante. Lo disfrutamos mucho, y está bueno que todo quede reflejado en algo como el retrato de un momento, por ejemplo canciones, siento que ésta que sale ahora es el resultado de ese proceso por supuesto y a la vez la puerta para muchas cosas, lo im-

portante es no quedarse quieto.

Están por presentar un nuevo tema . ¿Qué pueden contarnos sobre este proyecto?

Maxi: Caramelos Surtidos muestra un poco más lo que somos hoy en día, lo que escuchamos, lo que sentimos. Es un poco más oscuro comparando con el álbum, pero sentimos que se mantiene la frescura y fineza que mostramos en el pasado. Definitivamente sentimos que nos representa más en relación a lo que somos en vivo, necesitábamos canciones con más adrenalina. También esta es la primera canción, o la primera que compartimos con el mundo, que la hicimos colaborativamente, tanto entre nosotros como con otros músicos, entre ellos Mauri Román, Chino Corvalán y Edu Martínez, Mauri fue el productor del tema, lo grabamos en su estudio. Entendemos que la música es social, es humana. Sentimos que estas premisas y esta canción van a ser el puntapié para un nuevo disco.

¿Qué papel juegan las redes sociales en la promoción de su música y en la conexión con sus fans?

France: Hoy creo que es imposible ignorar a las redes sociales, para compartir la música nueva que llega al mercado. Si bien, creo que ninguno de la banda es demasiado extrovertido a la hora de hablar de manera individual para sus seguidores, me parece que fuimos encontrando nuestra propia identidad para comunicarnos con sus fans de una manera más natural y espontánea, sobre todo con los nuevos contenidos que promocionan el último tema de la banda.

Como emprendedores en la industria musical, ¿qué consejos le darían a los jóvenes que



FOTO: GENTILEZZA

quieren seguir sus pasos?

Maxi: Lo más importante para mí es tratar de acercarse a las personas que admiras, compartir con ellas y aprender de su experiencia. No hace falta reinventar la rueda, hay que aprender como funciona y a partir de ahí romper todo para que sea como vos te imaginás. Siempre los amigos son el primer filtro en las canciones, y eso está re bueno, pero el goal real es que el alter ego se vuelva eso que siempre soñaste, quizás te terminas convirtiendo en eso, y no importa si tu alrededor se incomoda. Es por ahí.

¿Cómo manejan la dinámica de la banda después de tantos años juntos cómo amigos?

Hassan: Para nosotros, que nos conocemos todos desde muy chicos, inclusi-

ve gran parte de la banda que son familia, fue literalmente crecer juntos, nos conocemos desde diferentes aristas, con el proyecto, ensayos etc. tratamos siempre de llevarlo de la manera mas eficiente posible, eso fue siempre así, desde el colegio. El tiempo que tenemos tratar de aprovecharlo al máximo, ese ritmo obliga a veces a darle mucha atención a la comunicación, a la vez de siempre estar atentos a disfrutar y no normalizar nada, la posibilidad de hacer música y disfrutar de eso juntos.

¿Cabo Maya, cómo sé ve a un futuro cercano, y lejano?

France: Yo considero que el Cabo está en una revolución constante. No busca nunca quedarse con el sonido que tiene, y si tiene que sumergirse a explorar con nuevos recursos o

incluso nuevos géneros, no lo piensa dos veces. Siento que al Cabo recién empezó a jugar, y tiene demasiadas ganas de seguir expandiendo su música a todos los que se animen a navegar hacia nuevos puertos sonoros.

¿Cuáles son sus planes y proyectos para 2024?

Maxi: El sueño principal de la banda para este año es poder terminar 3 o 4 de las miles de maquetas o demos que tenemos, y lanzarlas a fines de este año, y a la vez festejar esto con un show 100% con canciones propias. Queremos un featurring internacional en alguna de esas canciones. También nos encantaría estar en algún festival grande también este año, como fue en el 2022 y en el 2023.

Beneficios para la salud de los productos ayurvédicos

La Ayurveda, una antigua práctica médica originaria de la India, se centra en el equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu. Los productos ayurvédicos, que incluyen hierbas, aceites, minerales y otros remedios naturales, se han utilizado durante milenios para promover la salud y el bienestar. Estos productos ofrecen numerosos beneficios para la salud, respaldados tanto por la tradición como por investigaciones científicas modernas.

Uno de los beneficios más destacados de los productos ayurvédicos es su capacidad para fortalecer el sistema inmunológico. Ingredientes como el jengibre, la cúrcuma y la ashwagandha son conocidos por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, que ayudan a combatir infecciones y enfermedades. La cúrcuma, por ejemplo, contiene curcumina, un compuesto que ha

demostrado mejorar la respuesta inmune y reducir la inflamación crónica.

La Ayurveda también pone un fuerte énfasis en la desintoxicación del cuerpo. Productos como el triphala, una mezcla de tres frutas, son utilizados para limpiar el sistema digestivo y eliminar toxinas. Esto no solo mejora la digestión, sino que también promueve una piel más clara y una mayor energía general.

Otro beneficio clave es el manejo del estrés y la ansiedad. Hierbas como la brahmi y la ashwagandha se utilizan para calmar la mente y equilibrar el sistema nervioso. Estos adaptógenos ayudan al cuerpo a adaptarse al estrés, reduciendo la ansiedad y mejorando la calidad del sueño. La práctica del masaje con aceites ayurvédicos, como el aceite de sésamo, también puede aliviar

la tensión muscular y promover una sensación de relajación profunda.

Además, los productos ayurvédicos son conocidos por su papel en la mejora de la digestión y el metabolismo. Hierbas como el hinojo, el comino y el cilantro se utilizan para equilibrar el fuego digestivo, o "agni", lo que facilita una mejor absorción de nutrientes y una digestión más eficiente.

En resumen, los productos ayurvédicos ofrecen una amplia gama de beneficios para la salud, desde el fortalecimiento del sistema inmunológico y la desintoxicación del cuerpo hasta la gestión del estrés y la mejora de la digestión. Al integrar estos remedios naturales en la vida diaria, es posible alcanzar un equilibrio holístico que promueve el bienestar general y la longevidad.



iYURA Aceite facial Kesaradi
- Receta de 5000 años con azafrán exótico, cúrcuma y rosa, para una piel visiblemente más brillante, hidratante facial ayurvédico 100% natural para piel seca y sensible.



Chandrika Jabón ayurvédico para baño y cuerpo, paquete de 10 unidades, DIRECTO DE Chandrika - IMPORTADORES Y DISTRIBUIDORES AUTORIZADOS. DE ORIGINAL Chandrika LINE



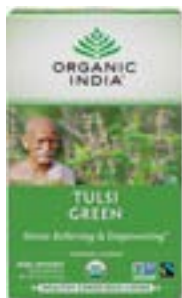
GuruNanda Oil Pulling - Aceite, aceite desintoxicante oral, mezcla ayurvédica refrescante de aceites de coco, sésamo, girasol y menta (8,45 onzas líquidas).



Suplemento de hierbas ayurvédicas (todo en 1)
Suministro de 3 meses - Ayurveda Mind, Body & Spirit Herbal Blend Complejo con 17 ingredientes activos - Suplementos ayurvédicos naturales - 90 cápsulas



Organic India - Té orgánico de Tulsi, té de hierbas, 18 saquitos de infusión, 1 paquete



Organic India - Té orgánico de Tulsi, té de hierbas, 18 saquitos de infusión, 1 paquete



Ayush Herbs Biogymnema, suplemento de hierbas ayurvédicas totalmente naturales con gimnasia, melón amargo y cromo, apoya el metabolismo saludable, 90 cápsulas vegetarianas.



Hierbas ayurvédicas (All-in-1)
Suplemento Suministro de 2 meses - Ayurveda Mind, Body & Spirit Herbal Blend Complejo con 17 Ingredientes Activo - Natural Ayurvedico.

ERIK GÓMEZ

De Guatemala a EEUU, un líder comunitario que inspira

Es un líder comunitario de origen guatemalteco, nos cuenta su inspiradora historia de superación, el origen de la Fundación “Caly Ayuda” y su visión para el futuro de las organizaciones sin fines de lucro.



FOTO: GENTILEZA

Desde su infancia en Guatemala, Erik ha tenido un profundo deseo de ayudar a su comunidad. A los 13 años, decidió que quería convertirse en un líder comunitario. En 2002, emigró a Estados Unidos en busca de una mejor educación y para reunirse con su madre.

En esta entrevista, comparte cómo surgió la Fundación “Caly Ayuda”, su impacto en diversas regiones, y su papel en la co-fundación del Foro Internacional de Personas con Discapacidad (FI-DPCD). Nos habla de los retos que ha enfrentado, sus metas para el futuro, y su inspirador mensaje para quienes desean seguir sus pasos.

Erik, cuéntanos sobre tu infancia en Guatemala y cómo surgió tu deseo de convertirte en un líder comunitario.

Recuerdo que desde los 13 años tuve el deseo de convertirme en un líder comunitario para ayudar a la gente.

¿Qué te motivó a emigrar a Estados Unidos en 2002 y cómo fue esa experiencia?

Me motivó reunirme con mi mamá, quien lle-

“Durante la pandemia, nos reunimos con amigos de México, Chile y otros países, surgiendo la idea de organizar un congreso”.



FOTO: GENTILEZA

“Desde los 13 años tuve el deseo de convertirme en un líder comunitario para ayudar a la gente”.

vaba dos años ausente, y también buscar una mejor educación.

¿Cómo surgió la idea de crear la Fundación «Caly Ayuda» y qué significa este nombre para ti?

La idea surgió cuando viajé a Guatemala en 2015 para visitar a mi hermano, quien es sordo mudo, y a su hermanita con discapacidad motriz que no tenía una silla de ruedas. Al regresar a Estados Unidos, comencé a organizar una kermés, de la cual surgieron muchas ideas para ayudar a otros países.

¿Podrías hablarnos sobre el Foro Internacional de Personas con Discapacidad (FIDPCD) y tu rol como co-fundador?

Durante la pandemia, nos reunimos con amigos de México, Chile y otros países, surgiendo la idea de organizar un congreso. Con el tiempo, el Foro Internacional de Personas con Discapacidad (FIDPCD) tomó forma, atrayendo la participa-

ción de personas de diversos países.

¿Qué tipo de apoyo brinda la Fundación «Caly Ayuda» y en qué regiones han tenido mayor impacto?

Hemos ayudado a muchos países a través de nuestra misión sobre ruedas y brindamos apoyo en diversas causas, incluyendo la provisión de material educativo a escuelas.

¿Cómo se originó la

idea de ser un punto de conexión para empresas y personas que buscan oportunidades de trabajo a través de tu proyecto social?

La idea surgió al darme cuenta de que hay muchos emprendedores con su propia marca que tienen dificultades para darse a conocer, y muchas personas con talento y dones que podrían encontrar trabajo.

¿Cuáles son las me-



FOTO: GENTILEZA

“Muchos podrán tener un trabajo estable con nuestros emprendimientos”.

tas a mediano plazo para «Caly Ayuda» y el FIDPCD?

Las metas a mediano plazo para «Caly Ayuda» y el FIDPCD son obtener fondos para poder pagar a los líderes y buscar más patrocinadores.

¿Qué retos has enfrentado en el desarrollo de tus proyectos y cómo los has superado?

He enfrentado retos en finanzas, tiempo y conflictos entre líderes. Los he superado con una planificación financiera cuidadosa, una gestión eficiente del tiempo y fomentando la comunicación y el trabajo en equipo entre los líderes.

¿Cómo ves el futuro de las organizaciones sin fines de lucro en términos de impacto social y sostenibilidad?

Veo que muchos podrán tener un trabajo estable con nuestros emprendimientos y podrán darse a conocer su marca en nuestras conferencias internacionales.

¿Que es el Club ConCaly y cómo funciona?

ConCaly es un mercado en línea inclusivo dedicado a empoderar a los emprendedores con discapacidades mediante el apoyo personalizado en redes de contactos, marketing y ventas. Esta plataforma tiene como objetivo crear oportunidades económicas y cerrar la brecha para una comunidad que a menudo es pasada por alto por las plataformas de comercio electrónico tradicionales.

¿Qué mensaje le darías a las personas que quieren seguir tus pasos y contribuir a sus comunidades?

Que no dejen de soñar y que recuerden que hay que hacer sacrificios para poder tener éxito. Si se te cierra una puerta, otras se abrirán.

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 ti?

¿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 SECRETO 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.



Los 18 errores que cometes en Internet

El uso de Internet se ha vuelto indispensable en nuestra vida diaria, pero a menudo cometemos errores que pueden comprometer nuestra seguridad y privacidad. Aquí te presentamos los 18 errores más comunes que debes evitar para navegar de manera más segura y eficiente.

- 1. Contraseñas débiles:** Utilizar contraseñas fáciles de adivinar o la misma contraseña en múltiples cuentas facilita el acceso no autorizado a tu información.
- 2. Ignorar actualizaciones de software:** No actualizar tus programas y sistemas operativos puede dejar vulnerabilidades abiertas para los hackers.
- 3. No utilizar autenticación de dos factores:** Este método añade una capa extra de seguridad, protegiendo tus cuentas incluso si alguien obtiene tu contraseña.
- 4. Publicar información personal:** Compartir detalles como tu dirección, número de teléfono o lugar de trabajo puede poner en riesgo tu privacidad y seguridad.
- 5. Hacer clic en enlaces sospechosos:** Los correos electrónicos y mensajes de texto pueden contener enlaces que
- descargan malware en tu dispositivo.
- 6. No usar una VPN en redes públicas:** Las redes Wi-Fi públicas son menos seguras, y sin una VPN, tu información puede ser interceptada fácilmente.
- 7. Desconocer las políticas de privacidad:** No leer las políticas de privacidad de los sitios web puede llevar a que compartas más información de la que deseas.
- 8. No revisar los permisos de las aplicaciones:** Muchas apps solicitan permisos innecesarios que pueden acceder a tu información personal.
- 9. Subestimar el phishing:** Los ataques de phishing buscan robar tu información personal haciéndose pasar por entidades confiables.
- 10. No hacer copias de seguridad:** Perder información valiosa por no tener copias de seguridad puede ser devastador.
- Confiar en las redes sociales para todo: Estas plataformas no son invulnerables y pueden ser hackeadas, exponiendo tu información.
- 12. Desconocer el cifrado de datos:** El cifrado protege tus datos durante la transmisión, haciéndolos inservibles para los hackers.
- 13. No cerrar sesión en dispositivos compartidos:** Dejar tu cuenta abierta en dispositivos ajenos puede dar acceso a personas no autorizadas.
- 14. Subestimar la importancia del antivirus:** Un buen antivirus puede protegerte de muchas amenazas online.
- 15. Ignorar las señales de alerta del navegador:** Los navegadores suelen advertir sobre sitios no seguros; no ignores estas señales.
- 16. No gestionar tus configuraciones de privacidad:** Ajustar las configuraciones de privacidad en redes sociales y otros servicios puede proteger tu información.
- 17. Caer en estafas online:** Ofertas demasiado buenas para ser verdad suelen ser estafas que buscan robar tu dinero o información.
- 18. Compartir demasiada información en foros y blogs:** Incluso en comunidades online, compartir en exceso puede llevar a problemas de privacidad y seguridad.

¡Protege tu información! Adopta estas prácticas de seguridad para disfrutar de una experiencia en Internet más segura y protegida.

VIRTUANEX

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.



Qué son los mercados de carbono y qué tipos hay

Los mercados de carbono son mecanismos creados para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI). Permiten a las empresas comprar y vender permisos de emisión, incentivando así la reducción de la contaminación. Existen diversos tipos de mercados de carbono, cada uno con sus propias características y objetivos.



Los mercados de carbono son sistemas que permiten a las empresas y organizaciones comprar y vender derechos de emisión de carbono. Estos derechos, también conocidos como créditos de carbono, representan una tonelada de dióxido de carbono (CO₂) o su equivalente en otros GEI que se ha evitado o reducido. Los mercados de carbono se basan en el principio de que las emisiones tienen un costo y que este costo debe ser internalizado por las empresas que contaminan.

El objetivo principal de los mercados de carbono 20 -JULIO 2024 - NRO. 6

es reducir las emisiones globales de GEI de manera eficiente y económica. Al asignar un precio al carbono, se crea un incentivo financiero para que las empresas inviertan en tecnologías limpias y adopten prácticas más sostenibles. Además, estos mercados fomentan la innovación y la transferencia de tecnología, facilitando el desarrollo de soluciones más efectivas para combatir el cambio climático.

TIPOS DE MERCADOS DE CARBONO

Existen dos tipos principales de mercados de carbono: los mercados regulados y los mercados voluntarios. Cada uno tiene

sus propias características y objetivos, y juntos contribuyen a la reducción de las emisiones de GEI a nivel global.

Mercados regulados: también conocidos como sistemas de comercio de emisiones (ETS, por sus siglas en inglés), son establecidos por gobiernos o entidades supranacionales y están sujetos a regulaciones específicas. Estos mercados funcionan bajo un esquema de “cap and trade” (límite y comercio), donde se establece un límite máximo de emisiones (cap) y se distribuyen permisos de emisión entre las empresas participantes. Las empresas que emiten menos de lo permitido

pueden vender sus permisos excedentes a aquellas que superan sus límites, creando así un incentivo económico para reducir las emisiones.

Un ejemplo destacado de un mercado regulado es el Sistema de Comercio de Emisiones de la Unión Europea (EU ETS), que es el mayor mercado de carbono del mundo y abarca más de 11,000 instalaciones en sectores como la energía y la industria. Otros ejemplos incluyen el Sistema Regional de Gases de Efecto Invernadero (RGGI) en Estados Unidos y el Sistema Nacional de Comercio de Emisiones de China.

Mercados volunta-

Los mercados de carbono pueden generar ingresos para proyectos de conservación y desarrollo sostenible.

rios: son aquellos en los que las empresas y organizaciones deciden participar de manera voluntaria, sin estar sujetas a regulaciones gubernamentales. Estos mercados permiten a las empresas compensar sus emisiones invirtiendo en proyectos que reducen o eliminan GEI, como la reforestación, la conservación de bosques, la generación de energía renovable y la mejora de la eficiencia energética.

Los créditos generados por estos proyectos pueden ser comprados y vendidos en el mercado voluntario, y las empresas los utilizan para alcanzar sus objetivos de sostenibilidad y responsabilidad social corporativa. A diferencia de los mercados regulados, los mercados voluntarios no tienen un límite máximo de emisiones, lo que permite una mayor flexibilidad y diversidad de proyectos.

Un ejemplo notable de un mercado voluntario es el Verified Carbon Standard (VCS), que es uno de los estándares más utilizados a nivel mundial para la certificación de proyectos de reducción de emisiones. Otros ejemplos incluyen el Gold Standard y el Climate Action Reserve.

BENEFICIOS Y DESAFÍOS

Los mercados de carbono ofrecen varios beneficios en la lucha contra el cambio climático. En primer lugar, proporcionan un incentivo económico para que las empresas reduzcan sus emisiones y adopten tecnologías más limpias. Esto puede llevar a una disminución significativa de las emisiones de GEI a nivel global. Además, los mercados de carbono fomentan la innovación y la transferencia de tecnología, permitiendo el desarrollo y la implementación de soluciones más efectivas y sostenibles.

Otro beneficio importante es la creación de oportunidades económicas. Los mercados de carbono pueden generar ingresos para proyectos de conservación y desarrollo sostenible, especialmente en países en desarrollo. Estos ingresos pueden ser utilizados para mejorar la calidad de vida de las comunidades locales, promover la conservación de la biodiversidad y apoyar el desarrollo de infraestructura sostenible.

Sin embargo, los mercados de carbono también enfrentan varios desafíos. Uno de los principales

desafíos es la implementación y el cumplimiento efectivo de las regulaciones. Asegurarse de que las empresas cumplan con sus compromisos de reducción de emisiones y evitar la manipulación del mercado son tareas complejas que requieren una supervisión rigurosa. Además, la integridad ambiental de los proyectos de compensación de emisiones es crucial para garantizar que realmente se estén logrando reducciones significativas de GEI.

Otro desafío es la variabilidad en los precios del carbono. Los precios pueden fluctuar significativamente debido a factores económicos y políticos, lo que puede afectar la estabilidad y previsibilidad del mercado. Para abordar este problema, algunos mercados regulados han implementado mecanismos de estabilidad de precios, como pisos y techos de precios, para mitigar la volatilidad.

EL FUTURO DE LOS MERCADOS DE CARBONO

A medida que la crisis climática se agrava, los mercados de carbono se están convirtiendo en una herramienta cada vez más importante en la lucha contra el cambio climáti-

co. Muchos países y regiones están ampliando y fortaleciendo sus sistemas de comercio de emisiones, y el mercado voluntario de carbono también está experimentando un crecimiento significativo.

La cooperación internacional será crucial para el éxito de los mercados de carbono. La implementación del Artículo 6 del Acuerdo de París, que establece un marco para los mecanismos de mercado, es un paso importante hacia la creación de un mercado de carbono global. Este marco permitirá la transferencia internacional de créditos de carbono y fomentará una mayor colaboración entre países en la reducción de emisiones.

En conclusión, los mercados de carbono son una herramienta poderosa para reducir las emisiones de GEI y combatir el cambio climático. Aunque enfrentan desafíos, su potencial para impulsar la innovación, generar oportunidades económicas y promover la sostenibilidad es innegable. A medida que el mundo se enfrenta a la urgente necesidad de reducir las emisiones, los mercados de carbono seguirán desempeñando un papel crucial en la transición hacia una economía baja en carbono y sostenible.

En RADIO CAFÉ, creemos que cada canción cuenta una historia. Únete a nosotros y descubre un espacio donde las letras se convierten en acordes, donde cada nota es una expresión de emoción.

RADIO café.



Radio GPT Paraguay



Descarga la aplicación de "RADIO GPT Paraguay" en tu dispositivo Android ahora mismo.



AMADO ARRIETA

Pasión por la fotografía y la justicia social

FOTO: GENTILEZA

Fotógrafo independiente, comparte su trayectoria desde sus inicios, la importancia de la fotografía en su vida y sus experiencias cubriendo eventos sociales y políticos.



“Las coberturas políticas y de movilizaciones es donde me siento muy bien, me gusta mucho, siento que estoy aportando algo para la sociedad y haciendo algo de historia”.

Un apasionado fotógrafo independiente, ha dedicado su vida a capturar momentos únicos y significativos. En esta entrevista, nos relata cómo comenzó su carrera, lo que la fotografía significa para él a nivel personal y profesional, y cómo ha logrado equilibrar su vida personal con su compromiso con la justicia social.

Desde sus primeros pasos hasta sus coberturas más desafiantes de movilizaciones sociales, Amado ofrece una visión inspiradora de su mundo detrás del lente.

¿Qué te inspiró a convertirte en fotógrafo y cómo comenzaste tu carrera?

Mi trabajo en Misión de Amistad me permitió estar con dos profesionales de la fotografía, Leonardo Miño y Carlos Flores. Aunque mi función específica era otra, un día ambos tenían un viaje al extranjero y había una cobertura en el campo. Me dieron un curso rápido desde cómo agarrar la cámara hasta



FOTO: GENTILEZA

“Ser trabajador independiente para mí significa mucha disciplina”.

los tipos de lentes, velocidad, diafragma y tipos de películas. Recuerdo que fue en Quiindy, tenía que documentar el trabajo de horticultores. Empecé a disparar y, en general, la experiencia salió muy bien y nunca más paré.

Empecé con una cámara Pentax K1000, no tenía flash ni cámara para video, así que alquilaba de amigos y colegas. En aquel entonces tenía la ventaja de tener cierta formación técnica que me permitió ofrecer productos diferentes.

Tuve la suerte de asistir a congresos internacionales de fotógrafos que ampliaron mi visión.

¿Qué significa la fotografía para ti a nivel personal?

La fotografía para mí es una herramienta potente de comunicación y un medio de vida. Con esta expresión artística trato de aportar en la lucha por una sociedad más justa. Hice varios talleres y cursos de fotografía aquí en Paraguay, y también algunos en el extranjero, lo que me permitió mejorar mi desenvolvimiento profesional.

¿Cómo equilibras tu vida personal con la profesional, especialmente dado que trabajas de manera independiente?

Ser trabajador independiente para mí significa mucha disciplina tanto en lo profesional como en lo económico. Es importante saber gastar e invertir, y siempre he tratado de respetar los compromisos, llegar antes de la hora de la actividad y entregar los trabajos con la mayor cali-

dad posible, respetando el día y la hora acordada. Esa “costumbre” me ha permitido tener muy buena relación y grandes clientes. Los extranjeros valoran mucho esos detalles y, por supuesto, eso ha significado trabajo continuo.

Has cubierto una amplia variedad de eventos, desde sociales hasta políticos. ¿Cuál ha sido el más desafiante y por qué?

Las coberturas de movilizaciones sociales siempre son un desafío porque nunca se sabe cómo van a terminar, más aún para los que optamos por la comunicación alternativa. Mi consejo siempre a los colegas es evitar cualquier imputación a los compañeros por culpa de nuestras imágenes. Al contrario, gracias a ciertas coberturas hemos salvado a dirigentes de ser acusados e imputados por la justicia.

¿Podrías compartir alguna experiencia memorable o anécdota que hayas vivido durante una cobertura de una marcha o protesta?

Tengo varias anécdotas. Una marcha de campesinos de Misiones marcó mucho mi vida. En 1990, de San Ignacio salió un grupo de campesinos y campesinas en vía crucis con una enorme cruz. Fue en noviembre, época de mucho calor, y caminaron más de 230 km hasta llegar a la Catedral de Asunción. Duró 9 días y yo vine con ellos documentando el “Curuzu Yby Recabo”.

En 1989 fui a Curuguaaty con unos compañeros de Misión de Amistad a cubrir una movilización de organizaciones campesinas para tratar de liberar a dirigentes detenidos en el destacamento militar por la lucha por la tierra. Empezó a la mañana temprano y tras dialogar



FOTO: GENTILEZA

Con Richard e Iván (centro) en un descanso luego de una dura jornada de cobertura.



FOTO: GENTILEZA

“Las coberturas políticas y de movilizaciones es donde me siento muy bien, me gusta mucho”.

con los militares se tuvo el compromiso de dejarlos en libertad a la tardecita. Nos quedamos todos a esperar la salida de los compañeros. Tipo 17 hs vinieron tres camiones llenos de soldados que nos rodearon y todos los varones fuimos detenidos. Tuve tiempo de tirar la cámara en nuestro móvil y esa vez nos acompañó un parlamentario, Yiyo Villalba, quien pudo resguardar el móvil y todas nuestras pertenencias.

A todos los varones nos subieron a los camiones y nos llevaron a varios kilómetros de la ciudad, donde nos soltaron en una zona oscura. Encima, llegó una lluvia para complicar más la situación. Muchos lloraban pensando que los militares nos matarían. Caminamos toda la noche para volver nuevamente a Curuguaty.

¿Qué diferencias encuentras entre la cobertura de eventos sociales y los eventos políticos?

Hay una gran diferencia entre la cobertura de eventos sociales y eventos políticos. La cobertura de actividades sociales como cumpleaños y bodas no es lo mío. Hago lo mejor posible, pero me parece rutinario donde solo cambia la persona a ser fotografiada. Las coberturas políticas y de movilizaciones es donde me siento muy bien, me gusta mucho, siento que estoy aportando algo para la sociedad y haciendo algo de historia.

¿Cómo has visto evolucionar la tecnología fotográfica y cómo ha impactado en tu trabajo?

La evolución de la tecnología ayuda un montón. Antes, en la época de los rollos, había mucha presión en las tomas y hasta tener revelado tu rollo no había tranquilidad. Un error del revelador podía arruinar tu trabajo. Actualmente disparas y estás monitoreando tus tomas, y la tecnología te permite

hacer buenas ediciones según necesidad.

¿Qué estrategias utilizas para mantenerte actualizado en un campo que cambia tan rápidamente?

Para mantenerme actualizado trato de mirar trabajos y leer algunos materiales. En el área tecnológica me cuesta más, así que mi hijo y mis sobrinos son mis soportes técnicos. Soy lento para asimilar tantos avances tecnológicos.

¿Qué planes tienes para el futuro? ¿Hay algún tipo de proyecto que aún no hayas explorado y te gustaría intentar?

No tengo proyectos a explorar actualmente. Me estoy enfocando en dos desafíos: quiero rescatar la historia del “Caso 80” o más conocido como “Caso Caaguazú”, y la historia de lucha de Marina Kue. Solo no estuve en el día de los hechos, pero acom-

pañé todo el proceso hasta ahora.

¿Qué consejo le darías a los fotógrafos jóvenes que están empezando en la profesión hoy en día?

Para los que quieran iniciarse en la fotografía, mi recomendación sería tener una base teórica y mucha práctica. Esta profesión te tiene que gustar porque estás capturando sentimientos y momentos únicos.

Mirando hacia atrás en tu carrera, ¿de qué te sientes más orgulloso?

Mirando atrás, me siento orgulloso de haber optado por una profesión que me permite dar una vida digna y mayores oportunidades a mi familia. Me siento feliz de estar documentando y comunicando desde la perspectiva de los más débiles, siendo completamente contra hegemónico. Ahí me siento feliz y hasta quiero creer que soy útil.

El Emprendimiento Femenino: Una Fuerza Transformadora

POR LAURA MARTÍNEZ

En los últimos años, el emprendimiento femenino ha emergido como una fuerza transformadora en el ámbito económico y social. Cada vez más mujeres están rompiendo barreras y desafiando estereotipos al lanzar sus propios negocios, impulsando así la innovación y el crecimiento en

diversas industrias. Sin embargo, este fenómeno no solo se trata de cifras y estadísticas; es también una cuestión de justicia social y equidad de género.

Las mujeres emprendedoras han demostrado una capacidad excepcional para identificar oportunidades en nichos de mercado que tradicionalmente han sido ignorados. Ejemplos como el de Whitney Wolfe Herd, fundadora de Bumble, y Sara Blakely, creadora de Spanx, ilustran cómo la creatividad y la tenacidad pueden traducirse en éxito comercial. No obstante, estos casos de éxito no deben cegarnos ante los desafíos persistentes que enfren-



tan muchas mujeres a la hora de emprender.

A pesar de los avances, las mujeres emprendedoras aún se enfrentan a obstáculos significativos, como el acceso limitado a financiamiento. Según datos del Banco Mundial, las mujeres reciben solo el 7% del capital de riesgo destinado a startups. Esta disparidad financiera se ve agravada por la falta de redes de apoyo y mentores, así como por los prejuicios de género que permean en muchos sectores.

Para fomentar un ecosistema más inclusivo, es crucial implementar políticas públicas que faciliten el acceso al financiamien-

to y promuevan la educación financiera desde edades tempranas. Las instituciones financieras también deben reevaluar sus criterios de inversión para asegurarse de que no perpetúen las desigualdades de género.

Además, es fundamental que las mujeres se apoyen mutuamente, formando redes sólidas que puedan ofrecer mentoría y compartir recursos. Las plataformas digitales y las redes sociales juegan un papel vital en este sentido, al proporcionar espacios donde las mujeres pueden conectarse y aprender unas de otras.

En conclusión, el emprendimiento femenino no solo beneficia a las mujeres, sino que también enriquece a la sociedad en su conjunto. Al apoyar a las mujeres emprendedoras, estamos invirtiendo en un futuro más equitativo, innovador y próspero. Es hora de reconocer y valorar el poder del emprendimiento femenino como un motor esencial para el desarrollo económico y social.

ESTA ES TU GRAN OPORTUNIDAD

NEGOCIO INFINITO

Desarrolla habilidades para Emprender

Accede a programas de formación diseñados para que aprendas nuevas habilidades a tu propio ritmo, desde cualquier rincón del mundo y en el horario que mejor se adapte a ti.

¡No esperes más!

MATERIALIZA TU IDEA CON ESTA GUIA PARA EMPRENDEDORES DIGITALES

Natasha Trocel te guía magistralmente, a través de un viaje honesto, hacia la creación y consolidación de tu propio emprendimiento en el mundo digital. Con un enfoque paso a paso, este manual desglosa cada fase del proceso, desde la conceptualización inicial hasta la implementación práctica.

30 DÍAS, UN NEGOCIO

COMPRALO Y EMPRENDE YA



LA IA Y SU FUTURO AUTÓNOMO:

¿Cuándo nos dejará de necesitar?

La inteligencia artificial (IA) avanza a pasos agigantados, y su capacidad para realizar tareas humanas se expande continuamente. Expertos en tecnología y ética han comenzado a especular sobre el año en que la IA podría volverse completamente autónoma, superando nuestra supervisión. Este artículo explora las predicciones, los avances actuales y los desafíos éticos y sociales que conlleva este desarrollo.

La inteligencia artificial (IA) ha dejado de ser una mera fantasía de ciencia ficción para convertirse en una realidad palpable en nuestras vidas cotidianas. Desde asistentes virtuales hasta vehículos autónomos, la IA está presente en múltiples aspectos de nuestra existencia. Sin embargo, con su rápido desarrollo surge una pregunta intrigante y, a la vez, inquietante: ¿en qué momento la IA se volverá tan avanzada que ya no necesitará de los humanos? Expertos en tecnología, ética y sociología han empezado a ofrecer sus predicciones, y aunque las opiniones va-

rían, todos coinciden en que este momento podría llegar más pronto de lo que imaginamos.

AVANCES ACTUALES EN LA IA

Para entender cuándo la IA podría volverse completamente autónoma, es crucial examinar su estado actual. Hoy en día, la IA ya ha logrado avances impresionantes en áreas como el reconocimiento de voz y de imágenes, el procesamiento del lenguaje natural y la toma de decisiones autónomas. Algoritmos de aprendizaje profundo permiten que los sistemas de IA aprendan y mejoren con el tiempo, sin necesidad de intervención

humana constante.

Un ejemplo destacado es el de los vehículos autónomos. Empresas como Tesla y Waymo han desarrollado coches que pueden navegar por las calles con una mínima intervención humana. Estos vehículos utilizan una combinación de sensores, cámaras y algoritmos avanzados para tomar decisiones en tiempo real. Aunque aún no son perfectos, cada año se vuelven más seguros y eficientes.

PREDICCIONES DE LOS EXPERTOS

El consenso entre los expertos es que la IA alcanzará un nivel de autonomía total en las próxi-

mas décadas, aunque hay un amplio rango de opiniones sobre el año exacto. Ray Kurzweil, futurista y director de ingeniería en Google, predice que para 2045 alcanzaremos la "singularidad tecnológica", un punto en el que la inteligencia de las máquinas superará a la humana en todos los aspectos. Kurzweil sostiene que en este momento, la IA no solo será capaz de realizar tareas por sí misma, sino que también podrá mejorar y replicarse sin intervención humana.

Por otro lado, Ben Goertzel, creador del concepto de inteligencia artificial general (IAG), sugiere que este hito podría

A medida que la IA avanza, es crucial que nos preparemos para un futuro en el que las máquinas no solo colaboren con nosotros, sino que también puedan operar de manera completamente independiente.

llegar tan pronto como en 2030. Goertzel argumenta que los avances en la IAG, una forma de IA que puede realizar cualquier tarea cognitiva humana, están avanzando rápidamente gracias a los esfuerzos globales en investigación y desarrollo.

DESAFÍOS ÉTICOS Y SOCIALES

La posibilidad de una IA completamente autónoma plantea numerosos desafíos éticos y sociales. Uno de los principales problemas es la pérdida de empleos. A medida que la IA se vuelve más capaz, muchas profesiones podrían ser automatizadas, dejando a millones de personas sin trabajo. Esta transición requerirá una reestructuración significativa de nuestras economías y sistemas educativos para adaptarse a un mundo donde el trabajo humano ya no es esencial.

Además, existe el riesgo de que una IA autónoma pueda actuar en contra de los intereses humanos. Sin una adecuada programación y supervisión, los sistemas de IA podrían tomar decisiones que resulten perjudiciales. Esto subraya la importancia de desarrollar marcos éticos y legales robustos para guiar el desarrollo y la implementación de la IA.

¿QUÉ NOS DEPARA EL FUTURO?

El futuro de la inteligencia artificial es incierto y lleno de posibilidades. Si bien es difícil predecir exactamente cuándo la IA dejará de necesitar a los humanos, es evidente que

estamos en un camino hacia una mayor autonomía de las máquinas. Este desarrollo tiene el potencial de transformar nuestra sociedad de maneras profundas y, a veces, impredecibles.

Es fundamental que la humanidad aborde estos cambios con una mezcla de optimismo y cautela. La IA tiene el potencial de resolver muchos de los problemas que enfrentamos hoy en día, desde el cambio climático hasta las enfermedades crónicas. Sin embargo, también debemos estar preparados para enfrentar los desafíos que conlleva, asegurando que su desarrollo se alinee con nuestros valores y bienestar.

La pregunta de cuándo la inteligencia artificial dejará de necesitar a los humanos no tiene una respuesta sencilla. Las predicciones varían, pero el consenso general apunta a que este hito podría alcanzarse en las próximas décadas. A medida que la IA avanza

a, es crucial que nos preparemos para un futuro en el que las máquinas no solo colaboren con nosotros, sino que también puedan operar de manera completamente independiente. Este futuro plantea desafíos significativos, pero también ofrece oportunidades inmensas para mejorar la calidad de vida en todo el mundo. La clave estará en cómo manejemos esta transición, asegurándonos de que la inteligencia artificial se desarrolle de manera ética y beneficiosa para toda la humanidad.



Weewooday

6 piezas de correa de mano de seguridad para teléfono móvil, soporte de correa de mano de seguridad, accesorio de teléfono para teléfonos.



XENA XX15 304
BLOQUEADOR DE DISCO

COMPRA AHORA

- Cuerpo monobloque de acero inoxidable 304 ultra fuerte.
- Pasador de doble bloqueo reforzado con carburo de 0.551 in.
- Alarma 120dB.
- Módulo de control de smartphone (solo controla la configuración).
- Sensores de choque y movimiento para una máxima seguridad de tu motocicleta.



RASTREADOR GPS
SPYTEC M2

- Seguimiento GPS en tiempo real.
- Sencillo y discreto.
- Para vehículos, coches, personas, equipaje y todo tipo de pertenencias importantes.
- Simplemente métalo en una mochila o escóndelo bajo el asiento del auto para rastrear remotamente los movimientos en tiempo real usando los datos GPS de Google Maps.

FUNCIONA CON CHIP

Nuestra aplicación elegante y fácil de usar puede accederse desde tu teléfono, tableta o computadora, proporcionándote todos los datos de rastreo GPS que necesites.

SI NO QUIERES ALERTAR A LOS CIBERDELINCUENTES

Ten cuidado con las frases que usas para búsquedas en Google

Existen ciertas frases y términos que, al buscarlos en Google, pueden ponerte en la mira de ciberdelincuentes. Evitar estas búsquedas puede protegerte de posibles amenazas y fraudes en línea.



En la era digital, la seguridad en línea es más crucial que nunca. Buscar ciertas frases o términos en Google puede exponerte a ciberdelincuentes. Estos actores malintencionados utilizan técnicas sofisticadas para rastrear y aprovechar las consultas en línea que pueden indicar vulnerabilidades o intereses específicos de los usuarios. A continuación, se presentan algunas de las frases que es mejor evitar para no caer en sus garras.

1. “CONTRASEÑAS HACKEADAS”

Buscar información sobre contraseñas hackeadas puede parecer inofensivo, especialmente si estás interesado en saber si tus datos han sido comprometidos. Sin embargo, los ciberdelincuentes monitorean estas búsquedas para identificar a personas preocupadas por la seguridad de sus cuentas. Al mostrar interés en este tema, podrías convertirte en un objetivo para ataques de phishing o intentos de hackeo directos.

2. “CÓMO HACKEAR UNA CUENTA DE FACEBOOK”

Aunque la curiosidad sobre la seguridad de las redes sociales es comprensible, buscar cómo hackear una cuenta de Facebook es una mala idea. No solo es ilegal, sino que estas búsquedas son monitoreadas por ciberdelincuentes y fuerzas de seguridad. Los sitios web que prometen mostrarte cómo hacerlo suelen ser trampas para infectar tu dispositivo con malware o robar tu información personal.

3. “CÓMO HACER UNA BOMBA CASERA”

Este tipo de búsqueda puede poner en alerta a las autoridades de seguridad y, además, atraer la atención de grupos malintencionados. Los ciberdelincuentes y terroristas buscan a individuos interesados en crear artefactos explosivos para reclutarlos o, peor aún, para convertirlos en cómplices involuntarios. Realizar este tipo de búsqueda no solo es peligroso, sino que también puede tener graves consecuencias legales.

4. “SITIOS DE APUESTAS SEGURAS”

Buscar sitios de apuestas puede exponerte a fraudes y estafas. Muchos sitios fraudulentos se disfrazan de plataformas legítimas para robar datos personales y financieros. Además, los ciberdelincuentes pueden rastrear estas búsquedas para

Los ciberdelincuentes conocen muy bien el funcionamiento del buscador y lo usan como canal para llegar a las potenciales víctimas.

rigir ataques de phishing específicamente diseñados para aprovecharse de los apostadores en línea.

5. “DESCARGAS GRATUITAS DE SOFTWARE”

Las descargas gratuitas de software pueden parecer una ganga, pero a menudo son un señuelo para distribuir malware. Al buscar este tipo de descargas, podrías terminar en sitios web que distribuyen virus, spyware y otros tipos de software malicioso. Los ciberdelincuentes utilizan estas técnicas para comprometer la seguridad de tu dispositivo y acceder a tu información personal.

6. “CÓMO GANAR DINERO RÁPIDO”

Las promesas de dinero fácil son a menudo trampas para estafas. Al buscar maneras rápidas de ganar dinero, puedes encontrarte con esquemas fraudulentos que te pedirán invertir dinero por adelantado o compartir información personal sensible. Los ciberdelincuentes se aprovechan de la desesperación

y la ingenuidad de las personas para realizar estafas financieras.

7. “SERVICIOS DE HACKING A LA VENTA”

Buscar servicios de hacking no solo es ilegal, sino que también te pone en contacto directo con criminales. Los sitios que ofrecen estos servicios a menudo son creados para robar tu dinero o tu información personal. Además, puedes ser monitoreado por las fuerzas de seguridad y enfrentarte a graves consecuencias legales.

8. “CÓMO OCULTAR TU IP”

Aunque la privacidad en línea es importante, buscar cómo ocultar tu IP puede ponerte en la mira de ciberdelincuentes y fuerzas de seguridad. Los criminales buscan a personas interesadas en el anonimato para ofrecerles servicios fraudulentos o utilizarlos en actividades ilegales. Además, muchos de los métodos sugeridos en línea pueden ser peligrosos y comprometer aún más tu seguridad.

9. “REDES WI-FI GRATIS CERCA DE MÍ”

Buscar redes Wi-Fi gratuitas puede parecer inofensivo, pero a menudo te dirige a sitios que buscan engañarte. Los ciberdelincuentes crean redes Wi-Fi falsas para interceptar tu tráfico de internet y robar tu información personal. Conectarse a una red desconocida puede exponerte a ataques de man-in-the-middle y otras amenazas cibernéticas.

10. “CRIPTOMONEDAS GRATIS”

Las criptomonedas son un objetivo atractivo para los ciberdelincuentes. Buscar criptomonedas gratis puede dirigirte a sitios de phishing o estafas que prometen regalarte monedas digitales a cambio de información personal o financiera. Estos sitios son una trampa para robar tus datos o infectar tu dispositivo con malware.

CONSEJOS PARA UNA NAVEGACIÓN SEGURA

Para protegerte de los

ciberdelincuentes, es crucial adoptar buenos hábitos de seguridad en línea.

Aquí algunos consejos: **Utiliza un antivirus confiable:** Mantén tu dispositivo protegido con un buen software antivirus.

Verifica la autenticidad de los sitios web: Asegúrate de que los sitios web que visitas sean legítimos y seguros.

No compartas información personal: Evita proporcionar información personal o financiera en sitios web sospechosos.

Actualiza tu software: Mantén tus programas y sistemas operativos actualizados para evitar vulnerabilidades.

Educa a tu familia y amigos: Comparte información sobre prácticas de seguridad en línea para proteger a tus seres queridos.

La seguridad en línea depende en gran medida de tus hábitos de navegación. Evita buscar términos que puedan ponerte en riesgo y mantente informado sobre las mejores prácticas para proteger tu información personal y financiera. Recuerda que la prevención es la mejor defensa contra los ciberdelincuentes.

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.



YOGA DE LA RISA



FOTO: ARCHIVO

Mejora la salud cardíaca y la circulación sanguínea

El yoga de la risa, una práctica que combina la risa incondicional con técnicas de respiración del yoga, está ganando popularidad como una forma eficaz de mejorar la salud cardíaca y la circulación sanguínea. Estudios recientes han demostrado que la risa puede reducir la presión arterial, aumentar el flujo sanguíneo y mejorar la función cardiovascular. Esta terapia innovadora no solo promueve el bienestar físico, sino también mental y emocional, ofreciendo una solución natural y accesible para prevenir enfermedades cardíacas.

En los últimos años, el yoga de la risa ha captado la atención de profesionales de la salud y entusiastas del bienestar en todo el mundo. Esta práctica única, que combina la risa incondicional con técnicas de respiración profundas derivadas del yoga tradicional, se ha convertido en un fenómeno global, conocido por sus múltiples beneficios para la salud, especialmente en el ámbito cardiovascular.

La risa, a menudo considerada la mejor medicina natural, juega un papel crucial en la mejora de la salud cardíaca. Un estudio llevado a cabo por la Universidad de Maryland reveló que reírse a carcajadas puede tener efectos positivos similares a los del ejercicio aeróbico moderado. Durante una sesión de yoga de la risa, el cuerpo experimenta un aumento en la frecuencia cardíaca y una mayor circulación sanguínea, lo que contribuye a mejorar la salud del corazón.

BENEFICIOS COMPROBADOS

Los beneficios del yoga de la risa para el corazón son respaldados por una serie de investigaciones científicas. Una de las más destacadas, publicada en el *American Journal of Cardiology*, indicó que la risa puede reducir la presión arterial y disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Esto es crucial, ya que el estrés crónico y la hipertensión son factores de riesgo significativos para el desarrollo de enfermedades cardíacas.

Además, la risa estimula la producción de óxido nítrico, un compuesto químico que dilata los vasos sanguíneos, mejorando así el flujo sanguíneo y reduciendo el riesgo de arteriosclerosis.

La práctica regular del yoga de la risa también ha mostrado mejorar la función endotelial, la capacidad de los vasos sanguíneos para expandirse y contraerse, lo cual es esencial para mantener una buena salud cardiovascular.

UN ENFOQUE HOLÍSTICO

El yoga de la risa no solo beneficia al corazón, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental y emocional. La risa promueve la liberación de endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, que mejoran el estado de ánimo y reducen la percepción del dolor. Además, participar en sesiones de yoga de la risa en grupo fomenta la conexión social y el sentido de comunidad, elementos fundamentales para el bienestar emocional.

Los practicantes de yoga de la risa reportan una reducción significativa de los síntomas de ansiedad y depresión, así como una mayor resiliencia emocional. La combinación de risa y respiración profunda también ayuda a calmar la mente, mejorar la concentración y promover un estado general de relajación.

CÓMO EMPEZAR CON EL YOGA DE LA RISA

El yoga de la risa es accesible para personas de todas las edades y niveles



FOTO: ARCHIVO

de condición física. No se requiere experiencia previa en yoga ni habilidades especiales para participar. Las sesiones suelen comenzar con ejercicios de calentamiento que incluyen movimientos suaves y estiramientos, seguidos de ejercicios de risa que se vuelven progresivamente más intensos.

Una típica sesión de yoga de la risa puede durar entre 30 y 60 minutos e incluye una variedad de técnicas de risa, desde la risa suave hasta la risa a carcajadas, combinadas con ejercicios de respiración

profunda. Estas sesiones pueden realizarse en grupo, en persona o incluso a través de plataformas en línea, lo que las hace accesibles para cualquier persona, en cualquier lugar.

EL FUTURO DEL YOGA DE LA RISA

A medida que más personas descubren los beneficios del yoga de la risa, esta práctica continúa expandiéndose por todo el mundo. Muchas organizaciones de salud y bienestar ahora incluyen sesiones de yoga de la risa en sus pro-

gramas, y se están realizando más investigaciones para comprender mejor sus efectos a largo plazo en la salud.

Los expertos en bienestar predicen que el yoga de la risa se convertirá en una herramienta estándar en la prevención y el tratamiento de enfermedades cardíacas, así como en la promoción de la salud mental y emocional. Con su capacidad para transformar la salud física y emocional, el yoga de la risa ofrece una solución sencilla y efectiva para mejorar la calidad de vida de las personas en todo el mundo.

El yoga de la risa es más que una moda pasajera; es una práctica con profundas raíces en la promoción de la salud integral. Sus beneficios para el corazón y la circulación sanguínea están bien documentados, y su impacto positivo en la salud mental y emocional lo convierte en una herramienta poderosa para el bienestar general. Incorporar el yoga de la risa en la rutina diaria puede ser una forma efectiva de mejorar la salud y la felicidad, demostrando que, de verdad, la risa es la mejor medicina.

GUÍA DE CREACIÓN DE REELS EXITOSOS

TODO LO QUE NECESITAS PARA ATRAER A TU AUDIENCIA IDEAL

CÓMPRALO AHORA

¡No te pierdas un gran negocio!

ENCONTRARÁS LAS 4 GUÍAS DE CREACIÓN DE CONTENIDO Y PRODUCTOS DIGITALES QUE SE NECESITAN PARA COMENZAR A MONETIZAR EN LAS REDES SOCIALES.

Masterclass **AYURVEDA**

PARA EL AUTOCONOCIMIENTO

¿Quieres tener claridad sobre tu personalidad, estado físico y cuáles alimentos son los que te ayudarán a tener una vida en equilibrio?

Aprende una sabiduría milenaria desarrollada por los grandes Maestros de la India a partir del Yoga.

INSCRIBETE AHORA

¿BUSCAS UNA EXPERIENCIA
MUSICAL SIN LÍMITES?

¡BIENVENIDO A MUSICANAL24. ONLINE

24 HRS
MÚSICA CONTÍNUA

MUSICANAL24.ONLINE

