



ENTREVISTAS

HEROE

Comparten sus logros, el proceso creativo, y sus planes para el futuro.

MARÍA ACOSTA

Revela los desafíos que ha superado, su enfoque en la personalización y cómo la tecnología ha transformado su visión empresarial.

LUISANA

Con un enfoque disciplinado, combina sus intereses para contribuir a la cultura y la educación en Paraguay.

LÍDERES DE VENTAS

Contratar al vendedor equivocado puede costar hasta el 30% del salario anual del empleado, sin contar problemas culturales y una alta rotación.

TRABAJOS SECUNDARIOS

Guía para entender y aprovechar esta tendencia laboral



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.

14 TRABAJOS SECUNDARIOS

En un mundo cada vez más digital, los trabajos secundarios remotos se han convertido en una opción popular para complementar ingresos y diversificar habilidades.



04 LÍDERES DE VENTAS

Contratar al vendedor equivocado puede costar hasta el 30% del salario anual del empleado, sin contar problemas culturales y una alta rotación.

06 HEROE

El trío argentino de Lírico Pop, reflexiona sobre su exitosa trayectoria que los ha llevado desde una idea inicial hasta los escenarios de África, las Islas Malvinas y Times Square.

11 EL AUTOCONTROL

La antigua filosofía estoica, con su enfoque en la resiliencia y la virtud, encuentra un renovado sentido en el autocontrol moderno.

12 MARÍA ACOSTA

María Acosta, una emprendedora apasionada por la calidad y la innovación, comparte cómo el valor del tiempo la impulsó a desarrollar su propio negocio.

16 MENTALIDAD DE ABUNDANCIA

La abundancia es más que una simple condición de tener recursos en cantidad; es una mentalidad que influye en cómo enfrentamos la adversidad.

20 LUISANA

Una mujer multifacética, reflexiona sobre su inesperado camino en el jazz, su pasión por el ajedrez como herramienta educativa y su compromiso con la investigación en ciencia política.

22 PATRONES ENERGÉTICOS

El éxito en los negocios no solo depende de estrategias y habilidades, sino también de la energía que se proyecta en cada decisión.

26 TEAM BUILDING

Las actividades de team building, están siendo cada vez más cuestionadas por empleados y expertos.

28 CREATIVIDAD

Surge la pregunta de si las máquinas pueden reemplazar la creatividad humana.

30 MIEDO Y ANSIEDAD

El miedo y la ansiedad, emociones universales y poderosas, pueden ser tanto aliadas como adversarias.

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

EDITOR: Cayo Acosta
magazine@virtuanex.com

Aparición quincenal - SETIEMBRE - Nro. 10





LÍDERES DE VENTAS

Cómo el DISC puede optimizar tu proceso de contratación

Contratar al vendedor equivocado puede costar hasta el 30% del salario anual del empleado, sin contar problemas culturales y una alta rotación. El sistema DISC, que evalúa estilos de comportamiento, es una herramienta clave que puede ayudarte a hacer mejores preguntas en las entrevistas y encontrar al candidato ideal para tu equipo de ventas.

En el competitivo mundo de las ventas, contratar a la persona equivocada no solo es costoso en términos de dinero, sino también en tiempo y recursos humanos.

Los líderes de ventas lo saben bien: un mal proceso de contratación puede resultar en pérdidas significativas que van más allá de lo financiero.

Desde la inversión en formación y salarios hasta la pérdida de ingresos y el estrés añadido a todo el equipo, el costo de un error en la contratación es alto.

Se estima que una mala contratación puede cos-

tar a una empresa hasta el 30% del salario anual del empleado, sin contar los problemas adicionales como la disrupción cultural y la alta rotación de personal.

A menudo, las decisiones de contratación se basan en la intuición, y aunque este instinto puede ser útil en algunos casos, depender exclusivamente de él puede resultar en un proceso de selección caro y poco efectivo. La falta de un enfoque sistemático en la contratación lleva a que se inviertan cantidades significativas de tiempo y esfuerzo en formar y entrenar a alguien que no encaja con el puesto ni con la organización, una per-

sona que nunca debió haber sido contratada.

Afortunadamente, existe una herramienta que puede ayudarte a obtener una visión más clara sobre la probabilidad de éxito de un candidato: el sistema de evaluación de comportamiento DISC. Este sistema permite diseñar una estrategia de preguntas durante la entrevista que no solo valida las fortalezas del candidato y revela sus debilidades, sino que también evalúa su nivel de autoconciencia y su capacidad para adaptarse.

¿QUÉ ES DISC?

El sistema DISC es una evaluación de la persona-

lidad desarrollada por los psicólogos William Moulton Marston y Walter Clarke. Este sistema categoriza a los individuos en base a cuatro estilos de comunicación distintos, reflejados en su acrónimo: **Dominante (D)**, **Influente (I)**, **Estable (S)** y **Consciente (C)**. Cada uno de estos estilos de comportamiento ofrece una visión única de cómo se comunica y actúa una persona en situaciones laborales.

Dominante (D): Personas con un estilo de comportamiento dominante tienden a ser opinativas y a necesitar tomar acción. Les gusta estar al mando de las situaciones y se sienten incómodas

cuando no están en control.

Influyente (I): Son personas sociables y confiadas. Prefieren interactuar y comunicarse, dejando la acción para otros. Su deseo de ser apreciados los convierte en jugadores de equipo dispuestos.

Estable (S): Los relacionales estables son personas amables y pacientes que saben mantener la paz y evitar conflictos. Prefieren la constancia y la consistencia, y no son amigos de los cambios o sorpresas.

Consciente (C): Los individuos con un estilo consciente son pensadores cautelosos y perfeccionistas orientados al detalle. Siguen altos estándares y suelen tardar en comprometerse con un curso de acción, ya que buscan la perfección.

EL DISC EN LAS ENTREVISTAS

Realizar una evaluación DISC a los candidatos serios en el proceso de contratación te permite crear un conjunto personalizado de preguntas para la entrevista. Comparar la entre-

vista de un candidato de ventas con una cita rápida no es exagerado: dispones de un tiempo limitado para hacer las preguntas correctas que te ayuden a determinar si el candidato encaja bien en el equipo. Un perfil DISC te ayuda a maximizar ese tiempo.

Un líder de ventas efectivo analiza las necesidades del rol y luego aplica preguntas guiadas por el DISC para descubrir fortalezas y debilidades relevantes, además de determinar si el candidato posee la habilidad de autoevaluarse y ajustar sus comportamientos y estrategias de comunicación para maximizar sus fortalezas y compensar sus debilidades.

Cualquiera puede recitar una lista de preguntas estándar para una entrevista, pero un enfoque reflexivo y específico según el estilo DISC del candidato puede resultar en una entrevista única y mucho más reveladora. Por ejemplo, podrías formular una pregunta para descubrir cómo maneja un candidato con un alto D (Domi-

nante) las situaciones de conflicto: “Cuéntame sobre una ocasión en la que tuviste un desacuerdo con un colega sobre algo importante. ¿Qué sucedió?”

Si este candidato con un alto D no puede proporcionar un ejemplo de resolución efectiva de conflictos o niega haber experimentado conflicto en el trabajo, eso indica una falta de autoconciencia. Esa es una señal de alerta, ya que sugiere que es poco probable que encaje en un equipo de ventas donde la colaboración es un valor cultural importante.

Por otro lado, si el candidato ofrece una respuesta que muestra una comprensión profunda tanto de sus fortalezas como de sus limitaciones, has encontrado a alguien que está dispuesto y es capaz de adaptarse y mejorar. Sin la evaluación DISC, probablemente no habrías hecho la pregunta correcta para obtener esta información.

COMBINACIÓN PERFECTA

En resumen, contratar a un candidato cuyo perfil

DISC es desconocido es un riesgo que no vale la pena tomar. Contratar a alguien que no es capaz de autoevaluarse significa contratar a una persona que probablemente no tendrá éxito. Las evaluaciones DISC t

e ayudan a crear estrategias de preguntas ajustadas que identifican a un candidato que no solo encaja en el puesto, sino que también está dispuesto y es capaz de compensar los desafíos potenciales en su comportamiento y comunicación.

Construir un proceso de contratación que incorpore evaluaciones DISC y análisis de comportamiento puede parecer laborioso al principio, pero en realidad te ahorra tiempo a largo plazo. Mejora tu eficiencia como entrevistador; reduce dramáticamente las probabilidades de cometer un error en la contratación, minimiza los problemas de integración y formación, y lo que es más importante, aumenta significativamente las oportunidades de generar ingresos para tu organización.

Apple AirPods Max
Audífonos Externos de Apple

- **Impresionante calidad de audio:** el controlador dinámico diseñado por Apple proporciona audio de alta fidelidad. El audio computacional combina un diseño acústico personalizado con el chip Apple H1 y el software para experiencias auditivas innovadoras.
- **Enfócate en lo que está reproduciendo:** la cancelación activa de ruido bloquea el ruido exterior para que puedas sumergirte en la música.
- **Escucha el mundo que te rodea:** el modo de transparencia te permite escuchar e interactuar con el mundo que te rodea.
- **Audio espacial personalizado:** con un sonido que se adapta a la forma única de tu oído junto con el seguimiento dinámico de la cabeza, los AirPods Max ofrecen una experiencia auditiva envolvente que coloca el sonido a tu alrededor. También puede escuchar canciones seleccionadas, programas y películas en Dolby Atmos.
- **Diseño acústico:** diseñado con un toldo de malla de punto y almohadillas de espuma viscoelástica para un ajuste excepcional sobre la oreja que sella perfectamente el sonido.
- **Experiencia mágica:** combina los AirPods Max simplemente colocándolos cerca de tu dispositivo y tocando Conectar en tu pantalla. AirPods Max pausa el audio cuando los quitas. Y la conmutación automática hace que escuchar entre tu iPhone, iPad y Mac sea completamente fácil.

COMPRA AQUÍ

ENTREVISTA DE NATALY PASTORIZA



HEROES

El Trío que lleva el Lírico Pop de Argentina al mundo

El trío argentino de Lírico Pop, reflexiona sobre su exitosa trayectoria que los ha llevado desde una idea inicial hasta los escenarios de África, las Islas Malvinas y Times Square. En esta entrevista, comparten sus logros, el proceso creativo, y sus planes para el futuro.



“La experiencia en Paraguay fue maravillosa, nos encontramos con un pueblo hermano extremadamente amable y condescendiente con los turistas que recibe”.

En el vertiginoso mundo de la música, pocos artistas logran recorrer un camino tan diverso y exitoso como el del trío argentino Héroe. Con una propuesta única que fusiona el lirismo y el pop, han llevado su arte a rincones inesperados del mundo, desde las celebraciones multitudinarias en África hasta las pantallas de Times Square en Nueva York. Conversamos con Fede Picone, Seba Russo y Ale Falcone sobre cómo nació Héroe, los momentos que más los han marcado y cómo visualizan el futuro de su carrera. Con humildad y orgullo, repasan su recorrido y comparten los desafíos y satisfacciones de llevar el lírico pop a niveles internacionales.

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

Fede Picone: nos sentimos absolutamente orgullosos. Pensar que todo nació de una idea de Ale escrita en 2 hojas. Y hoy ver qué llegamos a África donde se realizan celebraciones con más de 10.000 personas que coreografían nuestras canciones, ver que llegamos a las Islas Malvinas dónde rodamos

3 videoclips, uno de ellos un tema de propia autoría llamado “Unidos por la Paz” en el cuál toca la guitarra Ricardo Mollo del grupo Divididos, ver que llegamos a las pantallas del Time Square en New York al ser invitados por el “Billboard festival” para ser parte del set-list de Argentina, ver que grabamos junto a León Gieco la versión Lírico Pop de su tema “Solo le pido a Dios” para el Aniversario 45 de su lanzamiento, ver que nuestro show fue declarado “Espectáculo de

interés cultural”, ver que ya recorrimos todo nuestro maravilloso país y ver que ya salimos en gira por Uruguay, dónde los teatros se llenaron con localidades agotadas, y hace 15 días lo mismo en Paraguay nos pone inmensamente felices de cara a un futuro que no tiene techo.

Originalmente querían ser éste trío, o sólo era pasar tiempo como amigos? ¿Cómo nace, Héroe?

Seba Russo: siempre quisimos lograr todo lo que

hoy estamos cosechando, nunca fue un pasatiempo. Amamos profundamente lo que hacemos y siempre pusimos todo de nosotros para que el grupo tuviera el mejor nivel artístico que pudiésemos lograr.

¿Cómo es la experiencia para ustedes de hacer temas del lírico pop?

Ale Falcone: es la experiencia más creativa y maravillosa que yo he conocido. Te permite jugar prácticamente con todos los estilos musicales pudiéndolos fusionar y mez-



Quieren seguir de gira para llevar su arte a todos los rincones de Latinoamérica y luego salir para el viejo continente.



“Llegamos a las Islas Malvinas dónde rodamos 3 videoclips, uno de ellos un tema de propia autoría llamado “Unidos por la Paz” en el cuál toca la guitarra Ricardo Mollo del grupo Divididos”.

clar en una enorme paleta de colores. Y, además, interpretar algunas frases con línea académica de canto y otras, rompiendo esa línea en distintos momentos de la canción.

¿Cómo ha sido el proceso del trío, los ensayos, selección de temas para el disco, giras?

Fede Picone: es una parte que disfrutamos mucho. Al principio no nos conocíamos tanto, pero después de 10 años, juntarnos a ensayar, seleccionar canciones y componer es muy placentero (siempre con mate de por medio)...

Nos divertimos mucho porque ya conocemos las virtudes y las carencias de cada uno.

Ale Falcone: En cuanto a las giras, más allá de que son desgastantes, tra-

tamos de poner buen humor y buena onda entre todos. Cuando los tiempos dan, jugamos al paddle o vamos a algún gimnasio. En las próximas giras es probable que incorporemos la Play 5 para despuntar el vicio. Espero que nos acordemos de llegar a los Teatros, jajajajaja...

Están por presentar un nuevo material. ¿Qué pueden contarnos sobre ese proyecto?

Seba Russo: solo puedo adelantarte que, por un lado, se viene feats con 2 súper grupos argentinos y, por otro, que ya estamos en el proceso final del armado de nuestro próximo espectáculo que se estrenará en marzo de 2025. Por ahora seguiremos con la celebración de nuestros primeros 10 años y el 15 de noviembre haremos el cie-

rrer en el Teatro Coliseo de Buenos Aires.

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

Ale Falcone: las redes sociales cumplen un rol fundamental. Te permiten armar comunidades de fans fieles a tu causa. Podés estar en contacto permanente con ellos y disfrutar de una especie de club virtual dónde todos la pasamos bien compartiendo el mismo proyecto.

A través de estas plataformas hemos logrado llevar nuestra música a oyentes de Europa, Europa del Este, África, América Central y América del Norte. Un verdadero flash...

Como emprendedores en la industria musical, ¿qué consejos le

darían a los jóvenes que quieren seguir sus pasos?

Fede Picone: que salgan a tocar, que produzcan material, que lo publiquen, que nunca bajen los brazos, que no se detengan y que vayan por sus sueños porque no saben quién puede estar mirándolos o escuchándolos del otro lado.

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

Seba Russo: De la manera más relajada posible, respetando los tiempos de cada uno y admirando las potencialidades del otro.

De este modo se hace muy llevadero y podemos disfrutar de los logros personales de cada integrante que al final terminan potenciando a HÉROE.

Nos apoyamos mucho en la pre-producción de multimedia para que las imágenes de pantalla actúen como una película sobre nuestras interpretaciones.

¿Héroe, cómo se ve a un futuro cercano, y lejano?

Ale Falcone: en un futuro cercano seguir saliendo de gira para llevar nuestro arte a todos los rincones de Latinoamérica y, en un futuro mediano o más lejano, salir a Europa y poder llevar nuestro arte al viejo continente.

¿Cuáles son sus planes y proyectos para 2024/25?

Fede Picone: Para este 2024 seguir girando por Argentina celebrando nuestros 10 años y apuntar todos los cañones al 15 de noviembre cuando hagamos la gran fiesta en el Teatro Coliseo de Buenos Aires. Para el 2025 programar giras por otros países de Latinoamérica

que no hayamos visitado, empezar a proyectar el viaje a Europa y, por supuesto, seguir haciendo colaboraciones con los más grandes artistas de Argentina y la Región.

La reciente experiencia en Paraguay, ¿qué sabor les dejó?, ¿volverían a realizar otro concierto?

Seba Russo: la experiencia en Paraguay fue maravillosa, nos encontramos con un pueblo hermano extremadamente amable y condescendiente con los turistas que recibe. Los medios y el público nos abrazaron con su calor valorando el arte musical de HÉROE y eso no tiene precio para nosotros. Deseamos volver con muchas ganas cuanto antes.

¿Les gustó el público Paraguayo?

Ale Falcone: sí, fue muy respetuoso cuando había que escuchar arias de óperas o canzonetas y fue muy demostrativo cuando había que reírse o cantar. Una gran experiencia el ida y vuelta con el público paraguayo.

¿Cómo diseñan sus puestas en escena?

Fede Picone: trabajamos mucho en ello, hacemos reuniones con los consabidos "brain-storming" para dilucidar el objetivo y dónde hacer hincapié para cada puesta y cada canción. Nos apoyamos mucho en la pre-producción de multimedia para que las imágenes de pantalla actúen

como una película sobre nuestras interpretaciones. Y, más aún, se nos viene un gran desafío con el próximo espectáculo pero no te podemos adelantar mucho... ya lo podrán apreciar en el 2025.

¿Qué tipo de experiencia puede esperar el público que asista a "La Fiesta del Lírico Pop"?

Los tres: esperamos siempre a todo tipo de público en nuestro espectáculo, porque como siempre decimos no solo van a escuchar buena música, no solo van a escuchar a tres cantantes que viven para sus voces sino que se van a divertir mucho con el humor que se plasma arriba del escenario y, por el hecho de que seguramente van a recordar, revivir, sentir, reír y emocionarse, los invitamos a vivir: "La Fiesta del Lírico Pop"



"Amamos profundamente lo que hacemos y siempre pusimos todo de nosotros para que el grupo tuviera el mejor nivel artístico que pudiésemos lograr".



**¡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.

El autocontrol: ¿el estoicismo moderno para alcanzar el éxito?

La antigua filosofía estoica, con su enfoque en la resiliencia y la virtud, encuentra un renovado sentido en el autocontrol moderno. Al combinar estos principios, podemos cultivar una vida de éxito personal y profesional, en un mundo donde el verdadero poder radica en cómo manejamos nuestras emociones y utilizamos el tiempo sabiamente.

El estoicismo, una filosofía antigua que promueve la resiliencia y la virtud, sigue siendo relevante en la actualidad. Al combinarlo con estrategias de autocontrol, se puede crear un enfoque poderoso para alcanzar el éxito en la vida personal y profesional. En un mundo donde la desinformación es abundante y la inteligencia artificial redefine el trabajo, el estoicismo y el autocontrol nos proporcionan herramientas esenciales para mantener nuestra humanidad y clarificar nuestras metas.

FILOSOFÍA ATEMPORAL

El estoicismo nació en la antigua Grecia con Zenón de Citio, un filósofo que vivió a finales del siglo IV a.C. Zenón y otros estoicos prominentes, como Epicteto, Séneca y Marco Aurelio, creían que la práctica de cuatro virtudes —sabiduría, coraje, moderación y justicia— era fundamental para alcanzar la eudaimonía, es decir, una vida bien vivida. Aunque Zenón llevaba una vida que hoy consideraríamos extrema, su enseñanza trascendió las épocas y sigue siendo una fuente de inspiración para quienes buscan una vida significativa.

El estoicismo se centra en la fortaleza ante la adversidad y en la capacidad de mantener la calma y el juicio en situaciones difíciles. No es una filosofía que rechace las emociones, sino que aboga por el control de las mismas, evitando que las reacciones impulsivas dominen nuestras acciones. Esto es particularmente relevante en un mundo



Zenón de Citio. Filósofo que vivió a finales del siglo IV a.C.

moderno donde el éxito se mide a menudo por la capacidad de manejar el estrés y mantener la claridad en medio del caos.

EL AUTOCONTROL

El autocontrol, o autoliderazgo, es la práctica de influir intencionalmente en nuestros pensamientos, sentimientos y acciones para alcanzar nuestros objetivos. Al igual que el estoicismo, el autocontrol requiere disciplina y una conciencia profunda de uno mismo. No se trata solo de actuar con eficiencia, sino de hacerlo con una intención alineada con nuestros valores más profundos.

Epicteto, quien fue esclavo antes de convertirse en uno de los más grandes filósofos estoicos, dijo: “No es lo que te sucede, sino cómo reaccionas lo que importa”. Esta afirmación subraya la importancia de la percepción y del poder que tenemos sobre nuestras reacciones ante los eventos externos. Desarrollar la autoconciencia, un pilar del autoliderazgo, significa aprender a observar nuestras reacciones y analizar nuestras percepciones y sesgos. Al igual que en el estoicismo, el autocontrol nos enseña que el verdadero poder reside en cómo elegi-

mos interpretar y responder a las circunstancias.

LA REGULACIÓN PERSONAL

Marco Aurelio, el emperador romano y filósofo estoico, dejó un legado de meditaciones personales que sirven como recordatorios de la importancia de la autorregulación. Una de sus reflexiones más conocidas es: “Tienes poder sobre tu mente, no sobre los eventos externos. Date cuenta de esto y encontrarás la fuerza”.

Este enfoque en la autorregulación es clave tanto para el estoicismo como para el autocontrol. Mantener el control sobre nuestros pensamientos y acciones, y elegir conscientemente nuestras narrativas internas, nos permite mantener la tranquilidad y la eficacia incluso en medio de la adversidad. Aquellos que practican la autorregulación se vuelven más resilientes y capaces de enfrentar los desafíos con una mente clara y un corazón firme.

UNO MISMO

Séneca, otro destacado filósofo estoico, enfatizó el valor del tiempo y cómo lo utilizamos. “No es que tengamos poco tiempo para vivir, sino que desperdiciamos

mucho”, escribió. Esta perspectiva nos recuerda que la vida es suficientemente larga para lograr grandes cosas, siempre que utilicemos nuestro tiempo de manera inteligente.

En el contexto del autoliderazgo, esta idea se traduce en el aprendizaje continuo o autoaprendizaje. Invertir en nuestro desarrollo personal y profesional es esencial para convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos. Al igual que en el estoicismo, donde la sabiduría se considera una virtud fundamental, en el autocontrol el aprendizaje constante es el camino hacia la sabiduría práctica, aquella que aplicamos día a día en nuestras decisiones y acciones.

REDEFINIR EL ÉXITO

Para los estoicos, el éxito no se medía en términos de riqueza o poder, sino en la capacidad de vivir una vida virtuosa. En el autoliderazgo, el éxito también se redefine como el proceso de convertirse en la mejor versión de uno mismo. Ambas filosofías sugieren que el éxito es más una cuestión de “ser” que de “tener”.

Vivimos en un mundo materialista donde el éxito se mide a menudo por los logros externos: la escuela correcta, la casa más grande, el automóvil más lujoso. Sin embargo, las fisuras en este modelo son cada vez más evidentes. La “gran renuncia”, un fenómeno reciente donde millones de personas dejaron sus trabajos en busca de una vida más equilibrada, muestra que muchos ya no están dispuestos a sacrificar su bienestar personal por el éxito material.

MARÍA ACOSTA

ENTREVISTA DE ALDO PELLI

María Acosta, una emprendedora apasionada por la calidad y la innovación, comparte cómo el valor del tiempo la impulsó a desarrollar su propio negocio. En esta entrevista, revela los desafíos que ha superado, su enfoque en la personalización y cómo la tecnología ha transformado su visión empresarial.



La Emprendedora que combina tiempo y calidad para Innovar

En un mundo donde el tiempo es uno de los recursos más valiosos, María Acosta ha sabido convertir esta realidad en el motor de su emprendimiento. Con un enfoque centrado en la personalización y la eficiencia, María ha creado un negocio que no solo se destaca por la calidad de sus servicios, sino también por su capacidad para adaptarse a las tendencias y necesidades actuales. Desde su perspectiva como emprendedora, reflexiona sobre los retos que ha enfrentado, la importancia de la innovación y cómo la tecnología ha sido una aliada clave en su camino hacia el éxito. Es Coach Ontológico Profesional, Consultora en Comunicación Organizacional y Comercial. En esta entrevista, nos comparte su visión sobre lo que significa emprender con pasión y cómo sigue construyendo su futuro con gratitud y plenitud.

¿Que influyó o que te hizo impulsar el desarrollo de tu emprendimiento?

El impulso que me llevó a emprender desde mi hacer, es el tiempo,

Creo que con los años



valoramos más la calidad con que hacemos las cosas.

¿Que acciones o enfoque desarrollas para diferenciar tus servicios en el mercado?

Las acciones que desarrollo son el trabajo personalizado y el enfoque práctico de resolución de enfoques.

Puedes identificar los retos y desafíos a los cuales te has enfrentado como emprendedora y como los has superado?

Los retos son aquellos desafíos que nos permiten estar a la vanguardia de las nuevas tendencias, el desafío de innovar es innegociable el mundo empresarial.. y por consiguiente a que estar a la altura de la misma.

Si tienes que definir nuevos servicios que ofrecer ¿en base a que los definirías?

Los nuevos servicios son aquellas necesidades que unen la practicidad versus calidad de tiempo, estoy convencida que la nueva excelencia es lo que tu producto y propuesta ofrece versus el tiempo invertido en ello.

¿Si tienes que integrar colaboradores a tu emprendimiento, cuales son los criterios que definen a quien sumar o contratar?

Más allá de tener criterios, los perfiles son aquellos en donde la voluntad de aprender y cocrear van de la mano, la integración de nuevas personas a cualquier puesto de trabajo... requieren aprendizaje continuo por sobre todo.

En tu opinión ¿la innovación y las nuevas tecnologías, son útiles en tu rubro?

Al 100%, la tecnología vino para simplificarlo todo, la digitalización es un mundo de

grandes oportunidades para el ser humano en donde el tiempo es el tesoro más preciado, la utilidad de mostrar en un video de 30 segundos una solución e s la excelencia que tenemos que abrazar cómo herramienta estratégica de cualquier negocio.

¿Qué consejos y sugerencias para aquellas personas que desean incursionar y emprender en tu rubro u otro?



El consejo que doy, cuando me lo piden es que sea el rubro que elijan, sigan buscando su mejor versión en la que amen hacer mejor, la mejor oferta de trabajo es aquella en donde te paguen por lo que te guste o emprendas en lo que te apasione, ahí está nuestro mayor talento.

Haciendo una mirada a tu emprendimiento ¿cual sería tu estado de satisfacción?

Si me pongo mirar

atrás, es solo para arrastrar aquello que me permitan construir el futuro que estoy diseñando con mi propio presente. El estado en qué me siento es, primero de gratitud... seguido de plenitud.

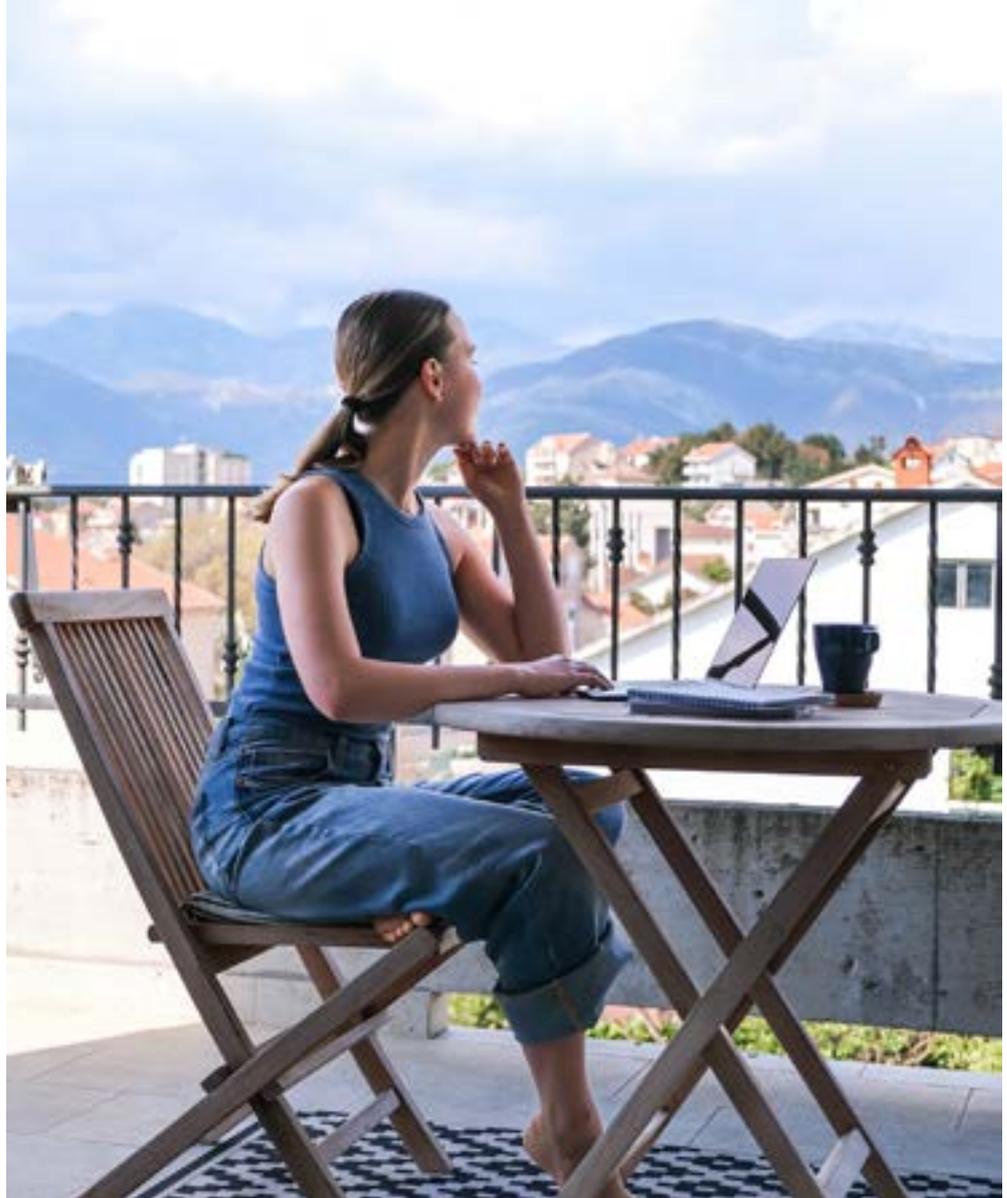
Para finalizar ¿qué te gustaría decir?

Agregar además, que el mundo de la comunicación digital me permitió seguir creciendo en todo el espacio de la publicidad estratégica de marcas

¿QUÉ SON LOS TRABAJOS SECUNDARIOS REMOTOS?

Una guía para entender y aprovechar esta tendencia laboral

En un mundo cada vez más digital, los trabajos secundarios remotos se han convertido en una opción popular para complementar ingresos y diversificar habilidades. Estos empleos, realizados de manera remota y paralelamente a una ocupación principal, ofrecen flexibilidad y oportunidades en diversas áreas, desde el marketing digital hasta la programación. Sin embargo, para aprovechar al máximo esta tendencia, es crucial entender sus beneficios, desafíos y cómo equilibrarlos con otras responsabilidades.



En los últimos años, el concepto de trabajo ha evolucionado significativamente, impulsado por la digitalización y la creciente demanda de flexibilidad. Un fenómeno que ha ganado popularidad es el de los trabajos secundarios remotos, también conocidos como “side jobs” o “side hustles”. Estos empleos adicionales, que se realizan de forma remota,

permiten a las personas complementar sus ingresos, explorar nuevas habilidades y diversificar sus fuentes de trabajo, todo ello sin abandonar su empleo principal.

EL TRABAJO SECUNDARIO REMOTO

Un trabajo secundario remoto se refiere a cualquier empleo o actividad generadora de ingresos que se realiza en paralelo a una ocupación principal,

utilizando herramientas digitales y plataformas en línea. A diferencia de los trabajos tradicionales a tiempo parcial, estos empleos no requieren presencia física en un lugar específico, lo que permite una mayor libertad para organizar el tiempo y el espacio de trabajo.

Los trabajos secundarios remotos abarcan una amplia gama de actividades. Algunos ejemplos incluyen:

Freelance en áreas creativas: Diseño gráfico, redacción, edición de video y fotografía son campos donde los freelancers pueden encontrar oportunidades para trabajar en proyectos específicos sin comprometer su empleo principal.

Consultoría y asesoramiento: Profesionales con experiencia en áreas como marketing, finanzas o tecnología pueden ofrecer sus servicios como consultores, ayudando a

pequeñas empresas o startups a desarrollar estrategias y resolver problemas específicos.

Enseñanza en línea: Plataformas como Udemy o Coursera permiten a los expertos en distintos campos crear y vender cursos en línea, mientras que otras como iTalki o Preply facilitan la enseñanza de idiomas a estudiantes de todo el mundo.

Marketing de afiliados: A través de blogs, redes sociales o canales de YouTube, las personas pueden promover productos o servicios y ganar comisiones por cada venta generada a través de sus enlaces de afiliado.

Desarrollo de software y programación: Aquellos con habilidades en programación pueden tomar proyectos adicionales para desarrollar aplicaciones, sitios web o software personalizado para clientes.

BENEFICIOS

El auge de los trabajos secundarios remotos no es casualidad. Este tipo de empleo ofrece numerosos beneficios que lo hacen atractivo para un amplio espectro de personas:

Flexibilidad: La capacidad de trabajar desde cualquier lugar y en horarios flexibles es uno de los mayores atractivos. Esto permite a las personas ajustar sus trabajos secundarios a sus vidas, en lugar de adaptar sus vidas a un trabajo rígido.

Diversificación de ingresos: Tener una fuente

adicional de ingresos puede ser un salvavidas financiero, especialmente en tiempos de incertidumbre económica. También ofrece la oportunidad de ahorrar más o invertir en otros proyectos personales.

Desarrollo de habilidades: Los trabajos secundarios remotos brindan la oportunidad de aprender y mejorar habilidades que pueden ser útiles tanto en el empleo principal como en futuros proyectos. Además, explorar nuevas áreas puede abrir puertas a oportunidades profesionales inesperadas.

Autonomía y control: A diferencia de los empleos tradicionales, donde las tareas y responsabilidades son dictadas por un superior, en un trabajo secundario remoto, las personas suelen tener mayor control sobre los proyectos que eligen y la manera en que los abordan.

DESAFÍOS

Aunque los trabajos secundarios remotos ofrecen muchas ventajas, también presentan desafíos que deben ser considerados:

Gestión del tiempo: Equilibrar un trabajo secundario con las responsabilidades de un empleo principal y la vida personal puede ser complicado. Es fundamental establecer límites claros y crear un horario que permita cumplir con todas las obligaciones sin sacrificar el bienestar personal.

Evitar el agotamiento: La tentación de traba-

jar en exceso es alta cuando se combinan múltiples empleos. Es importante reconocer los propios límites y asegurarse de tomar descansos regulares para evitar el agotamiento.

Cumplimiento de normas fiscales: Los ingresos generados por trabajos secundarios remotos están sujetos a impuestos, por lo que es crucial llevar un registro detallado y cumplir con las obligaciones fiscales correspondientes en cada país.

Seguridad y privacidad: Trabajar en línea implica el manejo de información personal y profesional que debe ser protegida. Utilizar herramientas de seguridad adecuadas y ser consciente de las mejores prácticas en ciberseguridad es esencial.

CÓMO EMPEZAR

Para aquellos interesados en iniciar un trabajo secundario remoto, es recomendable seguir algunos pasos clave:

Evaluar habilidades y recursos: Identificar qué habilidades y recursos están disponibles y cómo pueden aplicarse a un trabajo remoto es el primer paso. Es importante elegir un trabajo secundario que no solo complemente las habilidades existentes, sino que también sea viable dentro del tiempo disponible.

Investigar el mercado: Antes de lanzarse a una nueva actividad, es crucial investigar el mercado para entender la demanda, la

competencia y las oportunidades disponibles. Esto puede incluir explorar plataformas de freelancing, redes profesionales y comunidades en línea.

Establecer metas claras: Definir metas específicas para el trabajo secundario, como el ingreso adicional esperado o las habilidades a desarrollar, ayudará a mantener el enfoque y la motivación a largo plazo.

Desarrollar una red de contactos: Conectar con otros profesionales en el campo elegido puede abrir puertas a oportunidades y proporcionar apoyo en el camino. Participar en foros, grupos en redes sociales o asistir a eventos virtuales puede ser beneficioso.

Los trabajos secundarios remotos representan una valiosa oportunidad en el entorno laboral actual. Ofrecen flexibilidad, diversificación de ingresos y la posibilidad de desarrollar nuevas habilidades, lo que los hace atractivos para una amplia gama de personas. Sin embargo, para aprovechar al máximo estas oportunidades, es crucial gestionar bien el tiempo, mantener un equilibrio saludable y estar informado sobre las obligaciones legales y fiscales. Con una planificación adecuada y un enfoque estratégico, los trabajos secundarios remotos pueden ser una excelente manera de complementar la carrera profesional y mejorar la estabilidad financiera.





Clave para el éxito profesional

La abundancia es más que una simple condición de tener recursos en cantidad; es una mentalidad que influye en cómo enfrentamos la adversidad. Adoptar una mentalidad de abundancia puede transformar nuestras vidas y negocios, promoviendo el bienestar colectivo. En contraste, una mentalidad de escasez nos limita al ver la vida como un juego de suma cero.

La abundancia, definida como la plenitud y la capacidad de generar recursos para todos, es una mentalidad que puede transformar nuestra perspectiva ante los desafíos.

En el ámbito empresarial, esta mentalidad no solo beneficia a los individuos, sino que también puede elevar las vidas de empleados, proveedores y clientes. En contraste, la mentalidad de escasez nos hace percibir la vida como un pastel limitado, donde si alguien toma una porción grande, los demás recibirán menos.

Este enfoque puede verse desde temprana edad, como lo demuestran

los estudios de la psicóloga de Stanford, Carol Dweck, quien identificó dos tipos de mentalidades en estudiantes jóvenes: la mentalidad de crecimiento y la mentalidad fija. Los niños con una mentalidad de crecimiento, quienes creen que la inteligencia se puede desarrollar, superan mejor los desafíos académicos que aquellos con una mentalidad fija, quienes piensan que la inteligencia está predeterminada.

BENEFICIOS

Adoptar una mentalidad de abundancia trae múltiples beneficios. En primer lugar, nos permite ser más resilientes ante los obstáculos, ya que vemos oportunidades en lugar de

problemas. Al estar enfocados en lo que tenemos, en lugar de lo que nos falta, nuestra capacidad para aprender y adaptarnos se amplía. Este enfoque positivo también nos permite generar interacciones más significativas y beneficiosas para todas las partes involucradas.

La gratitud juega un papel crucial en este proceso. Al ser agradecidos, concentramos nuestra atención en los aspectos positivos de la vida, lo que mejora nuestro bienestar general. Practicar la gratitud regularmente, como anotar diariamente lo que agradecemos, nos ayuda a mantener una perspectiva optimista y abierta a nuevas posibilidades.

CULTIVAR LA ABUNDANCIA

Ser consciente de lo que tienes: En lugar de enfocarte en lo que no tienes, aprecia lo que ya posees. Esta mentalidad te permitirá estar más abierto a nuevas oportunidades y aprendizajes.

Rodéate de personas con mentalidad de abundancia: Las personas con las que más interactúas influyen en tu mentalidad. Si te rodeas de individuos positivos y enfocados en la abundancia, es más probable que adoptes hábitos y actitudes similares.

Creando interacciones mutuamente beneficiosas: En una mentalidad de escasez, a menudo alguien pierde en las interacciones. En cambio, al centrar-

te en relaciones de beneficio mutuo, ambas partes salen ganando, creando un entorno más colaborativo y positivo.

Practica la gratitud: Agradecer por las cosas, incluso las más pequeñas, te mantiene enfocado en lo positivo. Esto no solo mejora tu bienestar, sino que también te prepara para ver oportunidades en lugar de obstáculos.

Entrena tu mente para ver oportunidades: Al practicar estas estrategias, comenzarás a identificar más oportunidades en lugar de enfocarte solo en los desafíos. Desarrollarás habilidades como el pensamiento crítico, que te harán más efectivo tanto en el trabajo como en la vida personal.



EL LIDERAZGO Y EL TRABAJO

En el contexto empresarial, un líder con mentalidad de abundancia busca continuamente formas de mejorar la vida de sus empleados y colegas. No se trata solo de alcanzar metas personales, sino de elevar a todos a su alrededor. Este enfoque crea un ambiente de trabajo más positivo y productivo, donde

cada miembro del equipo se siente valorado y motivado.

Para aquellos interesados en desarrollar esta mentalidad, trabajar con un coach empresarial puede ser una herramienta poderosa. Un coach con sistemas y procesos comprobados puede guiarte en la adopción de hábitos positivos que fomenten la

abundancia en tu negocio. En Paraguay contamos con con buenos coaching empresarial que ofrecen programas de membresía en grupo que pueden ayudarte a iniciar tu viaje hacia una mentalidad de abundancia.

La elección entre una mentalidad de abundancia o de escasez está en nuestras manos. Optar

por la abundancia no solo mejora nuestra vida personal y profesional, sino que también tiene el potencial de impactar positivamente a todos aquellos con quienes interactuamos. Al adoptar esta mentalidad, estamos dando un paso hacia un futuro más próspero y equilibrado, tanto para nosotros como para nuestra comunidad.



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 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

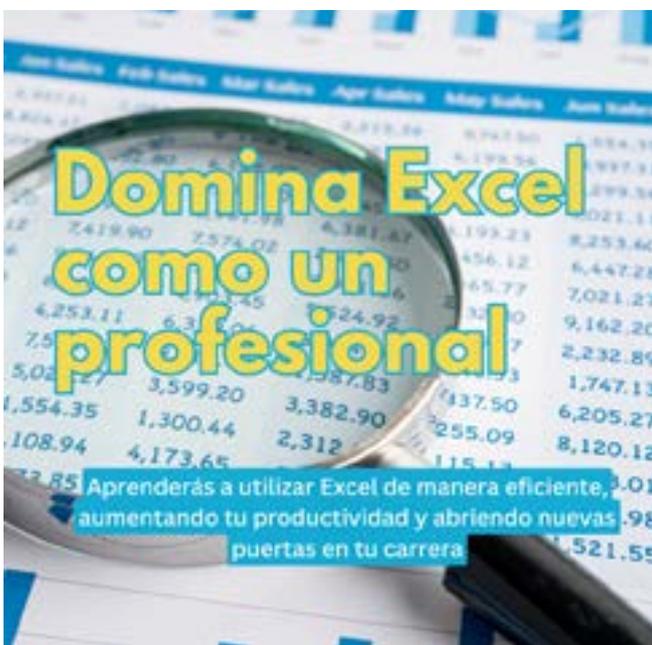
amazon fba

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.



La elección entre el miedo y la esperanza define nuestras vidas

POR: ALEJANDRA RODRÍGUEZ

Coach de vida con más de 12 años de experiencia.

Vivimos en una era donde la ansiedad y el estrés parecen haberse convertido en compañeros constantes. La sobrecarga de información, las presiones sociales y las expectativas autoimpuestas nos conducen a menudo a un estado de vigilancia constante, esperando siempre lo peor. Este enfoque en los escenarios más catastróficos no solo consume nuestra energía, sino que también nos ancla en una espiral negativa de la que resulta difícil escapar.

Quizás puedas identificarte con esta experiencia. Tu mente, de manera automática, elabora una lista interminable de posibles desastres. Y cuando algo efectivamente sale mal, la sensación de justificación se instala: "Tenía razón en preocuparme". Pero, ¿es este un ciclo inevitable? ¿O acaso tenemos el poder de redirigir nuestra atención hacia caminos más constructivos?

Después de un despertar espiritual y años de trabajo en la sanación de mi mentalidad, así como en el acompañamiento a otros en sus propios procesos, he llegado a una conclusión ineludible: somos completamente responsables de dónde decidimos colocar nuestro enfoque. ¿En los problemas o en las soluciones? ¿En el peor o en el mejor de los casos?

El principio es sencillo, pero poderoso: allí donde va nuestra atención, fluye nuestra energía, y donde fluye nuestra energía, algo crece. Esto significa que



podemos elegir inclinar nuestro estado mental y emocional hacia lo negativo o lo positivo. Y esta elección, a su vez, tiene un impacto directo en los resultados que obtenemos en nuestras vidas.

La vida no es más que un reflejo de nuestras elecciones internas. Nosotros somos la causa y la vida es el efecto. Si constantemente permitimos que nuestra mente se enfoque en lo que está mal, en el peor de los escenarios, perpetuamos un ciclo de negatividad y miedo. Pero, ¿qué sucedería si, en lugar de ello, decidiéramos dirigir nuestra mente hacia lo

que está bien, hacia las mejores posibilidades?

Este cambio de enfoque no es una tarea fácil. Requiere de una constante y amorosa disciplina mental. No se trata de ignorar los problemas o de vivir en un estado de negación, sino de reconocer que siempre existe la posibilidad de elegir cómo reaccionamos ante las circunstancias. Podemos permitir que el miedo domine nuestra vida o podemos optar por la esperanza y la fe en que lo mejor es posible.

Al final del día, la elección es nuestra. Podemos seguir viviendo en un estado de ansiedad perpetua, atrapados en los peores escenarios que nuestra mente puede imaginar, o podemos tomar el control de nuestros pensamientos, liderando nuestra mente con amor hacia lo que es correcto y lo que representa el mejor de los casos.

¿Qué vas a elegir hoy?

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

LUISANA

ENTREVISTA DE NATALY PASTORIZA

Es una mujer multifacética, reflexiona sobre su inesperado camino en el jazz, su pasión por el ajedrez como herramienta educativa y su compromiso con la investigación en ciencia política. Con un enfoque disciplinado, combina sus intereses para contribuir a la cultura y la educación en Paraguay.

A close-up portrait of Nataly Pastoriza, a woman with long dark hair, smiling warmly. She is holding a golden saxophone in front of her. The background is a soft, light green gradient.

**Entre el Jazz, el Ajedrez
y la Ciencia Política**

La verdad yo podría jugar ajedrez todo el día y me gusta enseñar también, que los niños y niñas se interesen por esto me parece muy importante en el momento que estamos viviendo.

Luisana es un ejemplo de cómo las pasiones pueden converger en un proyecto de vida único y significativo. Desde el saxofón, que la enamoró en la infancia, hasta el ajedrez, que considera una herramienta crucial para mejorar la educación en Paraguay, su trayectoria es una mezcla de arte, ciencia y compromiso social.

Actualmente, se encuentra inmersa en un ambicioso doctorado en ciencia política, mientras comparte su amor por el jazz en presentaciones en vivo y enseña ajedrez a las nuevas generaciones. En esta entrevista, Luisana nos comparte cómo organiza su vida para dar espacio a todas sus pasiones y sus proyectos futuros, con la firme convicción de que el conocimiento y la música son vehículos de cambio y crecimiento.

En primer lugar, ¿Cómo te sientes al mirar atrás y ver todo lo que has logrado?

Inaudito jajaja porque muchas cosas que me pasaron, en el fondo no busqué, mucho fue la vida guiándome y enseñándome sobre mi misma y lo que realmente era necesario para estar donde estoy, vivo muy agradecida con todo.

¿Cómo nace tú pasión por el ajedrez y el saxo? o sólo era para entretenimiento?

Ambos siempre me gustaron y me llamaron mucho la atención, y todo siempre empieza así para entretenernos creo... y mejor hacerlo con actividades tan positivas en todo sentido. El ajedrez es un juego que compartí con todos mis sobrinos me da momentos hermosos con ellos, luego, conocí per-

sonas que también comparten esto y cuando empecé a investigar sistemas educativos, estudiando la posición de Paraguay en las pruebas PISA vi que realmente este juego es una necesidad, es uno de los tantos caminos necesarios para mejorar nuestro triste rendimiento país en matemáticas, ciencias y lecto-escritura. Con mi grupo de investigación MiniChess, España, terminé consolidando esa enorme pasión, en donde, mi primer aporte es este programa pedagógico (inspirado en ellos claro) adaptado a nuestro contexto tanto

para escuelas y para cualquier tipo de espacio y edades. La verdad yo podría jugar ajedrez todo el día y me gusta enseñar también, que los niños y niñas se interesen por esto me parece muy importante en el momento que estamos viviendo es una forma de apoyo a los/as madres/padres que deseen moderar el uso de las tablets y videojuegos.

Doy clases todos los miércoles de 17:30h a 19:00h en el Hotel Acqua de San Bernardino, es un espacio abierto y pueden unirse cuando deseen desde los 6 años.

El saxofón fue amor a primer instrumento pasó en el 1º grado me parecía un instrumento demasiado hermoso, en la escuela teníamos una bandita donde iban solo nenes, yo miraba las clases embelesada siempre y el profesor un día me dice "vos querés estar acá" y yo muerta de vergüenza (la única nena) le respondo "sí" y me muestra todos los instrumentos había trompeta, clarinete, saxofón alto, saxofón tenor y saxofón soprano, percusiones y elegí el saxo alto, me dió para probar salió el sonido y allí arranqué...

¿Cómo sé siente, la experiencia para ti de enseñar está técnica única con el ajedrez?

Ver a los niños y niñas



Luisana da clases presenciales todos los miércoles de 17:30h a 19:00h en el Hotel Acqua de San Bernardino.

interesados/as en aprenderse las reglas de juego, concentradísimos/as en sus partidas, que aprendan que perder los prepara para ganar, trabajar en equipo, a asumir y evaluar el por qué de sus derrotas para intentar no repetir... poder aportar estos valores es muy satisfactorio.

¿Cómo ha sido el proceso tú proceso en la música, los ensayos, selección de temas, toques?

Siguiendo lo que decía antes sobre el saxofón... pasaron cosas y me alejé pero nunca superé, me interesé por el jazz desde siempre y cuando terminé la maestría volví a Paraguay con ese deseo, mis amigos músicos y enormes maestros me apoyaron mucho para hacer esto compré mi instrumento, seguidamente la pandemia y el confinamiento me dieron el tiempo de estudio y ensayo y ahora ya estoy dando shows de jazz por San Bernardino y por Altos, donde más convocan por ahora es en So Mandi-Altos, en cuanto a la selección de los temas mis grandes inspiraciones son Candy Dulfer y Gato Barbieri me gusta mucho el Latin Jazz y el Funk Jazz entre otros derivados pero respeto mucho también a los clásicos Dexter Gordon, John Coltrane, Sonny Rollins, etc. En Paraguay tenemos a Palito Miranda y me interesa mucho aprender todo su arte, mi repertorio es variado y me pueden pedir fechas para hacerles escuchar.

Estás por viajar nuevamente para cumplir con un doctorado ¿Qué contás sobre ese proyecto?

No tengo fecha aún, pero debería... Entre las muchas cosas que me gustan, está mi carrera como investigadora en Ciencia Política, obtuve una Maestría en Metodología de la Investigación en la Universidad Complutense de Madrid allí me introduje



“Ahora ya estoy dando shows de jazz por San Bernardino y por Altos”.

al fantástico mundo de la ciencia de datos enfocado a estudios de población, entonces este año en la misma universidad ingresé al Programa de Doctorado en Ciencia Política, y de la Administración y Relaciones Internacionales la admisión fue muy competitiva, en principio solo ingresamos 8 doctorandos dejando una larga lista de rechazados, mi corazón iba a salir el día que entré a mirar la lista de admitidos y me quedé en el aire cuando vi mi nombre entre los 8, sin duda es un enorme reto.

Me aceptaron con un proyecto de investigación sobre nuestra cultura política, valores institucionales y calidad de los servicios públicos de salud y educación todavía estoy tomando decisiones sobre

las dimensiones y alcance, estoy en plena revisión de literatura académica y conversando con colegas expertos pero mi propósito con esto es poder hacer contribuciones originales que sean prácticas/aplicables en corto, mediano y largo plazo para gobiernos locales y departamentales para fortalecer la cultura de la descentralización y estoy empezando acá por Cordillera, me parece que el conocimiento y la ciencia es lo primero que debe empezar por descentralizarse así que ahí ando buscando ser escuchada por los intendentes y me den espacio para poder apoyarles a mejorar la gobernanza en las ciudades.

¿Qué papel juegan las redes sociales en esta era, y tu universo único?

Y para mi juega el papel que yo quiera que juegue, la verdad es que dispongo de poco tiempo libre y al mismo tiempo me mantengo conectada a internet pero lo enfoco en mis necesidades personales que tienen que ver con los temas que investigo y estudio. Podemos hacer una investigación sobre el comportamiento social y roles en redes sociales tranquilamente y vemos jaja

Como mujer multifacética ¿qué consejos le darías a los jóvenes que quieren seguir tus pasos?

Que descubran lo que les gusta y vayan por ello sin miedo al éxito.

¿Cómo manejas tú dinámica, en todo lo que realizas?

Me organizo, el hacer todo esto no me priva de momentos de ocio y esparcimiento. Tengo una disciplina muy estructurada y enfocada, soy un poco argel en eso, me gusta conservar y cuidar esa tranquilidad que me es indispensable para cumplir con mis retos. Como verán necesito tiempo para leer, tiempo para pensar qué escribir, escribir, tiempo para estudiar música y todo eso principalmente es posible priorizando/organizando mis tiempos para que me permitan tener buen descanso para poder funcionar, razón por la cual salgo poco y tengo círculo pequeño.

¿Luisana, cómo se te ve en un futuro cercano, y lejano?

Y espero poder terminar mi PhD jajaja serán unos 4 años muy duros que espero aliviar y hacerlo pasar con el jazz que siempre me acompaña, le debo tanto a la música... es una parte demasiado importante y determinante en todo. Así que quiero dar muchos conciertos y tener mi propio ensamble algún día.

¿Cuáles son sus planes y proyectos para 2024/25?

Principalmente cum-

plir los propósitos de mi tesis, no hacerle enojar a mi tutor y que pueda cumplir con las exigencias del programa del doctorado, esa es mi principal preocupación y lo será todo el tiempo hasta llegar a la meta.

La recientes experiencia en toques en vivo, ¿cuál es la sensación?

Y son emociones fuertes, me hace sentir que soy una persona y es indescriptible cuando me hacen saber que la música que toco les gusta y que estoy contribuyendo a tener un buen momento en sus vidas, lo que pueda decir sobre todo eso es poco, además ejecuto temas que me parecen hermosos a mi así que es difícil explicar...

¿Cómo te presentas, hoy, profesional, docente o músico?

Y yo soy Luisana, se supone que tenemos que ser personas útiles y aportar... yo me enfoco en una pequeña, ínfima parte donde hay vacíos y problemas en el sistema político... El ajedrez es un concepto nuevo para San Bernardino no estamos acostumbrados al juego ni a todo lo que representa, por la misma razón estudié ciencia política somos muy poquitos politólogos de profesión



“El jazz es un asunto muy profundo, toda su historia y contenido es impresionante”.

en Paraguay y todo centralizado en Asunción, casi todos se van del país también y lo del saxofón si es un gusto personal, es totalmente casual que el jazz también sea “para una inmensa minoría” como decía Beto Barsotti... no estamos acostumbrados a escucharlo ni enterarnos tanto de eso es música de shopping sin más así que orgullosa de poder mos-

trar también lo que es esta filosofía porque el jazz es un asunto muy profundo, toda su historia y contenido es impresionante.

¿Un mensaje para todos los que sueñan proyectos que parecen imposibles?

Que resistan jajaja toca sobrellevar con lo que hay todo lo que implica eso que quieres en tu vida.

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.



Patrones energéticos: superar bloqueos y alcanzar el éxito

El éxito en los negocios no solo depende de estrategias y habilidades, sino también de la energía que se proyecta en cada decisión. Identificar y transformar patrones energéticos negativos puede ser la clave para desbloquear el potencial emprendedor y lograr la realización personal.

El camino del emprendimiento está lleno de desafíos que van más allá de las dificultades técnicas o de mercado. A menudo, los emprendedores se encuentran atrapados en ciclos de estrés, inseguridad y falta de claridad que no logran explicar del todo.

Estos obstáculos invisibles pueden estar profundamente arraigados en patrones energéticos que, si no se abordan, pueden sabotear el éxito y la realización personal. Pero, ¿qué son exactamente estos patrones energéticos y cómo afectan a los emprendedores?

¿QUÉ SON LOS PATRONES ENERGÉTICOS?

Los patrones energéticos son estructuras invisibles de comportamiento, pensamiento y emoción que se desarrollan a lo largo del tiempo, influyendo en la forma en que las personas interactúan con el mundo. Estos patrones pueden originarse en experiencias pasadas, creencias limitantes o incluso en el entorno en el que uno crece y se desarrolla. A nivel empresarial, los patrones energéticos pueden manifestarse como bloqueos emocionales, miedo al fracaso, auto-sabotaje o una persistente sensación de no ser suficiente.

Por ejemplo, un emprendedor que haya crecido en un entorno donde la estabilidad económica era un constante motivo de preocupación, podría internalizar el miedo a la escasez. Este patrón energético puede llevar

a decisiones de negocio conservadoras, a evitar riesgos calculados o a conformarse con menos de lo que realmente es capaz de lograr.

TOMA DE DECISIONES

Los patrones energéticos no son solo un concepto abstracto; tienen un impacto real y medible en el desempeño de un emprendedor. La energía con la que se toman decisiones puede afectar desde la elección de socios hasta la forma en que se gestiona una crisis.

TOMA DE DECISIONES

Un emprendedor con una energía negativa o desequilibrada puede tender a ver más obstáculos que oportunidades, actuar desde el miedo en lugar de desde la confianza, o incluso atraer personas y situa-

ciones que refuercen sus inseguridades. Por el contrario, un emprendedor que ha trabajado en sus patrones energéticos y mantiene una energía positiva y centrada, es más propenso a atraer oportunidades, a tomar decisiones alineadas con sus objetivos más profundos y a mantener la resiliencia ante los desafíos.

IDENTIFICACIÓN Y TRANSFORMACIÓN

El primer paso para transformar patrones energéticos es identificarlos. Esto requiere un nivel profundo de autoobservación y honestidad. Los emprendedores pueden comenzar por reflexionar sobre sus respuestas automáticas a las situaciones difíciles, sus creencias en torno al éxito y el fracaso,

y las emociones recurrentes que surgen en su vida profesional. Preguntas como “¿Qué miedo está detrás de esta decisión?” o “¿Qué creencia me impide avanzar?” pueden ser reveladoras.

Una vez identificados, estos patrones pueden ser transformados mediante diversas técnicas, como la meditación, la visualización, la terapia o el coaching energético. La meditación y la visualización ayudan a cambiar el enfoque mental y emocional, permitiendo al emprendedor conectar con una versión más empoderada de sí mismo. El coaching energético, por su parte, ofrece herramientas para desbloquear la energía estancada y redirigirla hacia metas positivas.

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Más allá de las técnicas de transformación energética, existen prácticas diarias que pueden ayudar a mantener la energía equilibrada y alineada con los objetivos empresariales:

Establecimiento de intenciones claras: Comenzar cada día con una intención clara puede ayudar a alinear la energía con los objetivos. Esto puede



ser tan simple como definir una meta diaria o visualizar el resultado deseado.

Mindfulness y meditación: Dedicar unos minutos al día a la meditación puede ser una herramienta poderosa para calmar la mente y reconectar con el propósito interior. Esto también ayuda a mantener la claridad mental en momentos de estrés.

Cuidado personal: Mantener un equilibrio entre el trabajo y el descanso es esencial. Actividades como el ejercicio físico, una alimentación equilibrada y el descanso adecuado son fundamentales para mantener una energía alta y positiva.

Entorno positivo: Rodearse de personas y ambientes que fomenten el

crecimiento y el bienestar es crucial. La energía de quienes nos rodean puede influir profundamente en nuestra propia energía, ya sea potenciándola o drenándola.

Autoconocimiento y formación continua: El desarrollo personal a través de la lectura, la educación continua y la autoexploración son clave para seguir creciendo y superar los bloqueos energéticos que puedan surgir.

LA CLARIDAD ENERGÉTICA

Lograr el éxito y la realización personal no se trata solo de alcanzar metas financieras o de expansión. Es un proceso integral que incluye la armonización de la energía interna con las

acciones externas. Cuando un emprendedor se conecta con su energía de manera consciente, cada paso que da está en sintonía con su visión y propósito, lo que facilita la atracción de oportunidades y la superación de obstáculos.

En última instancia, los patrones energéticos son una pieza fundamental del rompecabezas del éxito. Trabajar en ellos no solo mejora la calidad de vida, sino que también potencia la capacidad de un emprendedor para enfrentar los desafíos con confianza, claridad y determinación. La transformación de estos patrones es un viaje continuo de autodescubrimiento que, cuando se aborda con intención, puede abrir las puertas a una vida profesional y personal plena y satisfactoria.

Identificar y trabajar en los patrones energéticos no es una solución mágica, pero sí una poderosa herramienta complementaria para el éxito emprendedor. La claridad, la confianza y la energía positiva resultantes de este trabajo interno pueden marcar la diferencia entre un emprendedor que lucha constantemente y otro que avanza con fluidez hacia la realización de sus sueños.

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

NATASHA TROCEL
Mentora de emprendimiento y guía para emprendedores digitales

COMPRALO Y EMPRENDE YA



La farsa del Team Building: Cuando la intención no basta

INSPIRADO EN [WHEN TEAM BUILDING MISSES THE MARK](#) POR BARBARA SCOFIDIO.

Las actividades de team building, tan comunes en el entorno corporativo, están siendo cada vez más cuestionadas por empleados y expertos. ¿Por qué fracasan estos intentos de cohesión? La falta de liderazgo efectivo, la desconexión con los valores del equipo y la insistencia en actividades clichés son solo algunos de los factores que convierten estas jornadas en una farsa, incapaz de resolver los verdaderos problemas de un equipo.

En la era de las redes sociales, el concepto de “team building” ha sido blanco de críticas y burlas, exponiendo una verdad incómoda: la desconexión entre la intención y la realidad. Un empleado, agotado por trabajar entre 60 y 70 horas a la semana, expresó en un foro de Reddit su frustración al ser obligado a participar en una

jornada de team building. “Estos compañeros no son mi familia. No necesito conocerlos a nivel personal ni que sean mis amigos. Estoy bien con solo hacer mi trabajo e irme”, escribió, reflejando un sentimiento compartido por muchos.

¿Qué está fallando en estas actividades? Según la psicóloga organizacional Szilvia Olah, ningún ejercicio de cohesión pue-

de compensar un liderazgo deficiente. “Cuando hay bajo rendimiento, conflicto, rivalidad o mala comunicación dentro de un equipo, es porque los problemas se están ignorando. No es un problema de los empleados; es un problema de liderazgo”, asegura Olah.

El verdadero desafío radica en la falta de humildad de algunos líderes para reconocer que han

permitido que una cultura tóxica se arraigue. Sin una reflexión honesta y una voluntad de cambiar desde la cúpula, las actividades de team building son poco más que un placebo.

Además, la desconexión generacional juega un papel crucial en el fracaso de estas dinámicas. Los líderes más jóvenes tienden a preferir experiencias que resuenen con la cultura y los intereses

del equipo, mientras que los más veteranos optan por actividades tradicionales, que muchas veces resultan clichés y poco efectivas.

Tom Farndon, director de experiencia del cliente en Impact 4 Good, advierte que uno de los errores más comunes es no considerar los valores de los participantes o las prioridades filantrópicas de la empresa. “No tiene sentido elegir una causa de manera arbitraria o basada en cómo se percibirá externamente. Es fundamental alinear las actividades con lo que realmente importa al equipo y a la compañía”, afirma.

Finalmente, es esencial evaluar el impacto real de estas actividades en todos los involucrados. Sharon Fisher, fundadora de Play With a Purpose, señala

que incluir a niños en actividades de team building, como la construcción de bicicletas, puede ser contraproducente. “Es incómodo y humillante para los niños ser puestos en una situación en la que se sienten ‘pobres’ y reciben regalos de personas desconocidas”, explica Fisher.

En resumen, el team building, tal como se practica comúnmente, está fallando. No se trata solo de reunir al equipo, sino de reconocer y abordar los problemas subyacentes, liderar con empatía y humildad, y diseñar experiencias que realmente conecten con las personas. Sin estos elementos, el team building seguirá siendo una farsa, una actividad vacía que no logra más que perpetuar las disfunciones que pretende solucionar.

¿Qué es el Team Bulding?

El team building es un conjunto de actividades y dinámicas diseñadas para mejorar la cohesión y colaboración entre los miembros de un equipo de trabajo. Su objetivo principal es fortalecer las relaciones interpersonales, fomentar la comunicación efectiva y mejorar el desempeño colectivo a través de experiencias compartidas fuera del entorno laboral habitual.

Las actividades de team building pueden variar ampliamente, desde ejercicios simples como juegos de confianza o dinámicas de resolución de problemas, hasta eventos más elaborados como retiros corporativos, deportes en equipo o proyectos de responsabilidad social. La idea subyacente es que, al trabajar juntos en un entorno más relajado o distinto, los empleados pueden desarrollar un sentido de camaradería y pertenencia, lo que se traduce en un equipo más unido y eficiente en el ámbito laboral.

Sin embargo, la efectividad del team building depende en gran medida de su planificación y ejecución. Es crucial que las actividades estén alineadas con los intereses y valores del equipo, y que se aborden las verdaderas necesidades del grupo. De lo contrario, pueden ser percibidas como forzadas, irrelevantes o incluso contraproducentes, generando rechazo o indiferencia entre los participantes.

El team building es una herramienta poderosa para fortalecer equipos, siempre que se realice con una comprensión profunda de la dinámica grupal y un enfoque en la creación de un entorno de trabajo saludable y colaborativo.

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.

El futuro de la creatividad: ¿será dominado por las máquinas?



Con los avances en inteligencia artificial, surge la pregunta de si las máquinas pueden reemplazar la creatividad humana. Aunque las IA pueden producir obras de arte, música y literatura, la esencia de la creatividad humana sigue siendo única.

La creatividad, ese rasgo tan humano que nos permite imaginar mundos, crear arte y resolver problemas de manera innovadora, está en el centro de un debate creciente: ¿pueden las máquinas, con su lógica implacable y su capacidad de procesamiento masivo, apoderarse de este dominio tan íntimo y esencial para la humanidad? Con el avance exponencial de la inteligencia artificial (IA), esta pregunta ya no es un mero ejercicio filosófico, sino una cuestión que podría redefinir nuestra relación con la tecnología y con nosotros mismos.

LAS MÁQUINAS

28 - SEPTIEMBRE 2024 - NRO. 10

CREATIVAS

Desde hace años, hemos sido testigos del surgimiento de algoritmos que pueden generar obras de arte, componer música, escribir poesía e incluso redactar artículos de prensa. La IA ha avanzado a tal punto que ya no se limita a realizar tareas repetitivas o de cálculo, sino que ha incursionado en áreas tradicionalmente reservadas para la creatividad humana. Un ejemplo claro es la IA GPT-3, que puede redactar textos coherentes y sofisticados a partir de instrucciones simples. Por otro lado, DALL-E, un sistema de inteligencia artificial desarrollado por OpenAI, puede crear imágenes originales a partir de

descripciones textuales, lo que sugiere una capacidad para interpretar y materializar ideas de una manera visualmente creativa.

En el ámbito de la música, existen algoritmos capaces de componer piezas en diversos estilos musicales, desde la música clásica hasta el jazz, que son prácticamente indistinguibles de las creadas por humanos. En el arte, programas como DeepArt han generado pinturas que emulan a los grandes maestros con un alto grado de precisión estilística.

¿CREATIVIDAD O SIMPLE EMULACIÓN?

No obstante, es crucial cuestionarse si lo que producen estas máquinas puede considerarse ver-

daderamente creativo. La creatividad humana no es solo el producto final, sino también el proceso: una interacción compleja de emociones, experiencias personales, contexto cultural y pensamiento crítico. Las máquinas, por más avanzadas que sean, operan a partir de datos preexistentes, patrones y algoritmos. No tienen conciencia, ni emociones, ni la capacidad de reflexionar sobre su obra o sobre el impacto que podría tener en la sociedad.

La creatividad humana a menudo nace del caos, del error, de la incertidumbre y de la introspección. Es el resultado de una mente que no solo procesa información, sino que también la cuestiona,

la reinterpreta y la transforma de maneras inesperadas. Las máquinas, por otro lado, están diseñadas para optimizar y replicar patrones; su “creatividad” es más una cuestión de combinación y variación que de verdadera innovación o pensamiento disruptivo.

EL HUMANO EN LA ERA DE LA IA

Entonces, ¿deberíamos temer que las máquinas se apoderen de la creatividad? En lugar de verlas como rivales, podríamos considerarlas como herramientas poderosas que amplían nuestras capacidades creativas. La IA puede ayudarnos a superar bloqueos creativos, a explorar nuevas ideas y a realizar tareas tediosas, permitiéndonos concentrar nuestros esfuerzos en aspectos más profundos y significativos de la creatividad.

Además, las máquinas aún dependen en gran medida de la intervención humana. Los artistas, escritores y músicos que utilizan IA lo hacen como parte de un proceso colaborativo, donde la máquina proporciona sugerencias o prototipos, pero el humano sigue siendo el curador, el crítico y el autor final de la obra.

En muchos casos, la IA



ha abierto nuevas fronteras para la creatividad, permitiendo la creación de obras que antes eran imposibles de imaginar. Por ejemplo, en la música generativa, los artistas pueden colaborar con la IA para crear composiciones que cambian en tiempo real, adaptándose a las preferencias del oyente o al ambiente en que se reproducen. Esto no solo expande las posibilidades creativas, sino que también redefine lo que consideramos arte.

EL FUTURO DE LA CREATIVIDAD

La pregunta no es si las máquinas se apodera-

rán de la creatividad, sino cómo redefiniremos el concepto de creatividad en un mundo donde humanos e inteligencias artificiales colaboran estrechamente. A medida que la IA continúa evolucionando, es probable que veamos una fusión cada vez mayor entre la creatividad humana y las capacidades computacionales. Esto podría dar lugar a una nueva forma de creatividad compartida, donde la inteligencia humana y la artificial se complementen, dando origen a obras y conceptos que ninguno podría haber generado por sí solo.

Sin embargo, es esencial mantener una pers-

pectiva crítica. La creatividad humana está profundamente ligada a la experiencia vivida, a la empatía y a la capacidad de conectar con otros seres humanos en un nivel emocional. Aunque la IA pueda simular estas capacidades, no puede experimentar el mundo de la manera en que lo hace un ser humano. Por lo tanto, mientras sigamos valorando la autenticidad, la subjetividad y la profundidad emocional, la creatividad humana seguirá siendo única y esencial.

La idea de que las máquinas puedan apoderarse de la creatividad es fascinante y, para algunos, aterradora. Pero más que una invasión, estamos presenciando una evolución en la que las herramientas tecnológicas amplían las fronteras de lo que es posible. La creatividad humana, con toda su complejidad y matices, sigue siendo insustituible.

Las máquinas pueden ser aliadas poderosas en este viaje, pero el corazón y la mente humana continúan siendo el núcleo de la creación artística. El futuro de la creatividad no es exclusivamente humano ni artificial, sino un terreno compartido donde lo mejor de ambos mundos puede florecer.

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.

Haz click en la imagen

BARISTA TRAINING ONLINE

Aprenderás a deslumbrar a tu familia y clientes con algo tan sencillo como un café.

INSCRÍBETE AHORA

Promoción por tiempo limitado

Este curso es el lugar perfecto para que aprendas las herramientas necesarias para comenzar tu camino como barista amateur o incluso si quieres emprender en el mundo gastronómico con una cafetería.

HAZ CLICK EN EL ANUNCIO

COMIENZA TU PROPIA CAFETERÍA

¿Quieres emprender tu Cafetería pero te sientes desorientado? ¿No sabes qué equipo comprar, con qué seguros empezar?

EN ESTE CURSO APRENDERÁS A:

- Conocer las bases para emprender tu cafetería o mejorar la técnica que ya tienes en tu negocio.
- Conocer los Equipos para invertir tu dinero y ahorrarte miles de pesos por compras equivocadas.
- Aplicar consejos para ahorrar dinero durante la operación diaria optimizando tiempos y recursos.

INSCRÍBETE YA!

Conoce y prueba el Café de Especialidad, que es la nueva tendencia mundial de Café

Miedo y ansiedad: cómo enfrentarlos y retener el control



El miedo y la ansiedad, emociones universales y poderosas, pueden ser tanto aliadas como adversarias. Mientras nos protegen del peligro, también pueden limitar nuestra vida.

El miedo y la ansiedad son dos emociones intrínsecas a la experiencia humana. Desde tiempos ancestrales, estas emociones han jugado un papel crucial en la supervivencia de nuestra especie, alertándonos ante amenazas y preparándonos para enfrentar situaciones peligrosas. Sin embargo,

en la vida moderna, estas mismas emociones pueden volverse desproporcionadas, y en lugar de ayudarnos, terminan paralizándonos o impidiéndonos vivir plenamente.

¿QUÉ SON EL MIEDO Y LA ANSIEDAD?

El miedo es una respuesta natural del cuerpo ante un peligro inminente. Es una emoción primaria que nos permite reaccionar rápidamente ante situaciones que percibimos como amenazas. En un contexto evolutivo, el miedo nos ha protegido de depredadores y otros peligros ambientales. Hoy en día, aunque las amenazas físicas son menos comunes, el miedo sigue activándose en situaciones que percibimos como riesgosas, como hablar en público o enfrentar un examen importante.

Por su parte, la ansiedad es una emoción más compleja. A diferencia del miedo, que surge en respuesta a un peligro real e inmediato, la ansiedad suele manifestarse ante la anticipación de un peligro futuro o desconocido. Es una sensación de inquietud o preocupación que puede ser vaga o generalizada, y que muchas veces no está relacionada con un evento específico. La ansiedad puede ser útil en pequeñas dosis, ya que nos motiva a prepararnos y estar alerta. Sin embargo, cuando es constante o excesiva, puede volverse debilitante.

MECANISMOS CEREBRALES

Ambas emociones se originan en el cerebro, específicamente en la amígdala, una pequeña estructura en forma de almendra que está involucrada en el

procesamiento de emociones como el miedo. Cuando enfrentamos una amenaza, la amígdala envía señales al cuerpo para activar la respuesta de lucha o huida, liberando hormonas como la adrenalina y el cortisol. Esta respuesta prepara al cuerpo para enfrentar o escapar del peligro, aumentando el ritmo cardíaco, la presión arterial y la respiración.

La ansiedad, aunque también puede involucrar a la amígdala, suele implicar una mayor participación de la corteza prefrontal, la parte del cerebro responsable de la planificación y la toma de decisiones. Aquí es donde evaluamos las amenazas potenciales y determinamos cómo responder a ellas. En personas con trastornos de ansiedad, la corteza prefrontal puede estar hiperactiva, lo que lleva a una preocupación

Ambas emociones se originan en el cerebro, específicamente en la amígdala, una pequeña estructura en forma de almendra que está involucrada en el procesamiento de emociones como el miedo.

excesiva y a la percepción de amenazas donde no las hay.

SU IMPACTO

Aunque estas emociones tienen una función adaptativa, cuando se vuelven crónicas o se presentan en exceso, pueden tener un impacto negativo en nuestra vida diaria. El miedo irracional o la ansiedad constante pueden llevar a la evitación de situaciones o actividades, limitando nuestra capacidad para disfrutar de la vida o perseguir nuestras metas.

Por ejemplo, una persona con fobia social puede evitar eventos sociales por miedo al juicio o la vergüenza, lo que puede llevar al aislamiento y a la pérdida de relaciones significativas. De manera similar, la ansiedad ante el rendimiento puede impedir que alguien asuma nuevos desafíos en su carrera o educación, limitando su desarrollo personal y profesional.

ESTRATEGIAS

Superar el miedo y la ansiedad no significa eliminarlos por completo, ya que, como hemos visto, tienen un propósito en nuestra vida. En cambio, se trata de aprender a gestionarlos de manera que no interfieran con nuestro bienestar.

Identificación y aceptación: El primer paso para gestionar estas emociones es reconocerlas y aceptarlas. Identificar cuándo estamos sintiendo miedo o ansiedad y entender qué los está desencadenando nos permite abordarlos de manera más efectiva.

Respiración y relajación: Técnicas de respiración profunda y relajación muscular progresiva pueden ayudar a calmar el cuerpo y la mente durante episodios de miedo o ansiedad. Estas prácticas activan el sistema nervioso parasimpático, que contrarresta la respuesta de lucha o huida.

Reestructuración

cognitiva: Este es un proceso de identificar y desafiar pensamientos negativos o irracionales que alimentan el miedo y la ansiedad. Cambiar patrones de pensamiento puede reducir la intensidad de estas emociones y permitirnos enfrentar situaciones con mayor confianza.

Exposición gradual: Evitar lo que tememos puede reforzar el miedo y la ansiedad. La exposición gradual a la fuente del miedo, bajo condiciones controladas, puede desensibilizarnos y ayudarnos a superar estas emociones. Este método es especialmente efectivo en el tratamiento de fobias.

Mindfulness y meditación: Practicar mindfulness, o atención plena, nos ayuda a mantenernos en el presente en lugar de preocuparnos por el futuro. La meditación regular también puede reducir la ansiedad al mejorar nuestra capacidad para

regular las emociones y enfocarnos en el aquí y ahora.

Apoyo social y profesional: Hablar sobre nuestros miedos y ansiedades con amigos, familiares o un terapeuta puede proporcionar alivio y perspectivas útiles. La terapia cognitivo-conductual (TCC) y otras formas de psicoterapia han demostrado ser efectivas en el tratamiento de los trastornos de ansiedad.

RECUPERAR EL CONTROL

El miedo y la ansiedad no tienen que dominar nuestra vida. Al aprender a comprender y gestionar estas emociones, podemos reducir su impacto negativo y utilizar su energía para nuestro beneficio. Ya sea preparándonos mejor para un desafío o tomando decisiones más seguras, enfrentar el miedo y la ansiedad con las herramientas adecuadas nos permite vivir una vida más plena y satisfactoria. Recuperar el control es posible, y el primer paso es reconocer que, aunque poderosas, estas emociones no son invencibles.

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

