Año 1, Número 3 - Octubre 2020

Descubre LAC

producciones



El camino hacia el Transhumanismo

¿Que tan cerca estamos de evolucionar?

La transformación digital, clave para el desarrollo de la región - 5

Los implantes digitales: La carrera hacia el transhumanismo - 6

Fintech con sabor venezolano Janus Banca Digital - 11

Reorganiza tu telepresencia sin morir en el intento - 14

En esta
Edición

3 **Editorial**
Palabras de nuestro CEO

5 **La transformación digital,**
Clave para el desarrollo

6 **Implantes digitales**
La carrera hacia el transhumanismo

11 **Fintech con sabor venezolano**
Janus Banca Digital

14 **Reorganiza tu telepresencia**
sin morir en el intento

Directorio

Nelson Rolando Ochoa Blanco
CEO y Editor
nochoa@lncproducciones.com

Karine Johana Soto Mantilla
COO y Directora de Marketing
ksoto@lncproducciones.com

Jonathan Marcano
CTO
jamarcano@lncproducciones.com

Scarlet Joselín Sánchez
CDO
sjsanchez@lncproducciones.com



Donde termina la biología y comienza la tecnología

El ser humano siempre ha buscado mejorarse, adaptarse y cambiar su entorno al mimsmo tiempo.

Desde el dominio del fuego y las primeras herramientas, hasta nuestros avances tecnológicos actuales y la conquista espacial, ha sido un largo pero constante recorrido el que nos ha permitido pasar de simples símios a ser la especie dominante del planeta.

Ahora en nuestras ganas de mejorar, hemos creado a los robots, para apoyarnos en nuestras tareas repetitivas y poder dedicarnos al siguiente paso: la evolución artificial humana.

Ahora el reto es ir más allá, mejorar nuestros cuerpos y convertirnos en más que humanos, dar lugar a una nueva especie, que permita conquistar más allá de las fronteras de nuestro planeta hogar.

Acompáñanos en esta edición a descubrir los avances tecnológicos que nos permiten acercarnos a ese sueño del transhumanismo, de la nueva frontera digital.

Nelson Ochoa
CEO LNC Producciones

Disfruta de tu vida sin preocuparte por tu facturación

Ya llegó a Latinoamérica nuestra aplicación para facturación electrónica que si se adapta a tus necesidades:

- Facturas
- Boletas (recibos) de pago
- Notas de crédito
- Notas de cobro
- Manejo de Caja
- Inventario
- Aplicación web y aplicación móvil



https://sysnet.lncproducciones.com

DISPONIBLE EN Google Play

La transformación digital, clave para el desarrollo

Sin duda, la situación inesperada y desafiante que impuso la Covid-19 ha sido un acelerador del entorno digital. La transformación digital, que ya venía ganando terreno, se activó en los últimos meses y representa un impulso para el desarrollo del país y de la región.

¿En qué sentido? La transformación digital ofrece oportunidades para mejorar la productividad y el bienestar. Por ejemplo, puede ayudar a lograr una sociedad más inclusiva y productiva, mejorar el acceso a servicios clave como la salud, la educación y la banca, mejorar la calidad y la cobertura de los servicios públicos, ampliar la forma en que las personas colaboran y crean contenidos y permitir que las personas se beneficien del acceso a los mercados mundiales y de una mayor diversidad y elección de productos, así como de precios más bajos.

Según el informe 'Perspectivas económicas de América Latina 2020: Transformación digital para una mejor reconstrucción' -un trabajo conjunto entre la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), la Comisión Económica para América Latina y el Caribe de la ONU (CEPAL), el Banco de Desarrollo de América Latina (CAF), la Comunidad de Estados de Latinoamérica y el Caribe (CELAC) y la Comisión Europea (CE)-, las tecnologías han sido esenciales para mitigar ciertos impactos, por ejemplo, al permitir el teletrabajo y también el comercio electrónico.

De acuerdo con este estudio, Colombia tuvo un incremento en el índice de desarrollo del gobierno electrónico pasando de 0,53 en 2008 a 0,69 en 2018. Ese nivel está por encima del promedio de América Latina y el Caribe, que es de 0,65, pero por debajo del promedio de los países de la OCDE, que es de 0,82. Lo cual trae importantes retos en adelante.

El uso generalizado de estas tecnologías puede contribuir a impulsar la productividad y a promover la inclusión social. Un sector de la economía que se puede ver altamente beneficiado con la transformación digital es el de las pequeñas empresas. Bajo este precepto y pensando en los emprendimientos, en conjunto con el Ministerio TIC, desde iNNpulsa Colombia lideramos la estrategia de los Centros de Transformación Digital (CDTE),z que tiene como objetivo acompañar a las Mipyme en su proceso de apropiación de tecnologías a largo plazo para mejorar su productividad y competitividad. Así, los CTDE buscan incentivar la reactivación económica desde las regiones, fortaleciendo la productividad y competitividad de las empresas de acuerdo con su contexto regional y sus necesidades particulares.

A través de una asistencia técnica empresarial, las Mipyme reciben servicios de diagnóstico del nivel de madurez para la transformación digital, diseño de un plan de transformación digital o de "cierre de brechas" orientado a mejorar la operatividad de los procesos y generar un entorno para la adopción orgánica de tecnologías, acompañamiento en la apropiación de soluciones TIC, fortalecimiento de habilitadores para la transformación digital tales como capacitaciones, talleres y asesorías que les permitan tener la apropiación y aprovechamiento de la transformación digital, y monitoreo y documentación del desempeño de las empresas atendidas.

En este sentido, se están dando pasos importantes para la consolidación de una cultura de la transformación digital que, sin duda, marcará el camino del desarrollo para Colombia y para la región.

*Es la agencia de emprendimiento e innovación del Gobierno colombiano que, junto al Ministerio de Comercio, Industria y Turismo, acompaña la aceleración de emprendimientos y los procesos innovadores de financiación que permiten escalar a las empresas del país, para generar más desarrollo económico, equidad y oportunidades para todos. Como parte de su labor, promueve un ecosistema más articulado y conectado, donde se fortalecen las iniciativas emprendedoras y se incentiva la innovación en las compañías, con el propósito de impulsar el desarrollo económico de Colombia.



Ignacio Gaitán Villegas
es el Presidente de
iNNpulsa Colombia

Los implantes digitales: La carrera hacia el transhumanismo

El pasado 28 de agosto el mundo se sorprendía con la presentación que Elon Musk hacía de la nueva versión de su dispositivo Neuralink, el cual promete ser el mayor avance en su ambiciosa búsqueda por otorgar a los humanos "super poderes" reales.

¿Te imaginas poder guardar tus recuerdos en una computadora, directamente en tu cerebro, y volverlos a ver cuando quieras? ¿O incluso "descargarlos" en otro cuerpo? Es este futuro el que se imagina Musk, el más reciente y famoso de los transhumanistas.

¿Transhumanismo? ¿Qué es eso?

El transhumanismo es un movimiento cultural, intelectual, y ahora científico, que tiene como objetivo final el transformar la condición humana mediante el desarrollo y la fabricación de tecnologías ampliamente disponibles, que mejoren las capacidades humanas, tanto a nivel físico como psicológico o intelectual.

Influenciada por trabajos y obras primarias de ciencia ficción, la visión transhumanista de una futura humanidad diferente ha atraído a muchos partidarios y detractores de una amplia gama de perspectivas. El transhumanismo ha sido descrito por algunos como "la idea más peligrosa del mundo", mientras que por otros es considerada como un "movimiento que personifica las más audaces, valientes, imaginativas e idealistas aspiraciones de la humanidad". Otros incluso consideran que la humanidad ya sería transhumana, porque los progresos médicos en los últimos siglos han alterado de manera significativa nuestra especie. Sin embargo, no lo sería de una forma consciente y, por tanto, transhumanista.

El manifiesto transhumanista

Declarada en 1987 por Fereidoun M. Esfandiary, como una visión optimista del futuro y una referencia a la idea política de que ni la izquierda ni la derecha realizarían los cambios necesarios en un futuro positivo. Luego, mejorada en 1990 en forma de un código más formal y concreto para los transhumanistas, para finalmente, en 1999, ser escrita por la Asociación Mundial Transhumanista, y adoptada como la Declaración Transhumanista:



- En el futuro, la humanidad cambiará de forma radical por causa de la tecnología. Prevemos la viabilidad de rediseñar la condición humana, incluyendo parámetros tales como lo inevitable del envejecimiento, las limitaciones de los intelectos humanos y artificiales, la psicología indeseable, el sufrimiento, y nuestro confinamiento al planeta Tierra.
- La investigación sistemática debe enfocarse en entender esos desarrollos venideros y sus consecuencias a largo plazo.
- Los transhumanistas creemos que siendo generalmente receptivos y aceptando las nuevas tecnologías, tendremos una mayor probabilidad de utilizarlas para nuestro provecho que si intentamos condenarlas o prohibirlas.
- Los transhumanistas defienden el derecho moral de aquellos que deseen utilizar la tecnología para ampliar sus capacidades mentales y físicas y para mejorar su control sobre sus propias vidas. Buscamos crecimiento personal más allá de nuestras actuales limitaciones biológicas.

- De cara al futuro, es obligatorio tener en cuenta la posibilidad de un progreso tecnológico dramático. Sería trágico si no se materializaran los potenciales beneficios a causa de una tecnofobia injustificada y prohibiciones innecesarias. Por otra parte, también sería trágico que se extinguiera la vida inteligente a causa de algún desastre o guerra ocasionados por las tecnologías avanzadas.
- Necesitamos crear foros donde la gente pueda debatir racionalmente qué debe hacerse, y un orden social en el que las decisiones serias puedan llevarse a cabo.
- El transhumanismo defiende el bienestar de toda conciencia (sea en intelectos artificiales, humanos, animales no humanos, o posibles especies extraterrestres) y abarca muchos principios del humanismo laico moderno. El transhumanismo no apoya a ningún grupo o plataforma política determinada.

Cuando los grinders encontraron a los bioingenieros

El movimiento Grinder puede verse como el lugar donde el transhumanismo se cruza con el "auto-biohacking" que quiere trasladar la filosofía hacekr a la investigación y la experimentación biosanitaria. A fuerza de pericia, creatividad y trabajo colectivo, el biopunk (como también se conoce a los grinders) ha desarrollado desde kits de modificación genética "de andar por casa", hasta formas de cultivar hormonas fácilmente.

Es en este punto donde los grinders coinciden con la bioingeniería (o tecnobiología, como algunos la llaman, para diferenciarlas de otras ramas de la biotecnología). Enfoques originalmente distintos, que se han ido empujando hacia la misma dirección.

Máquinas que nos permiten sentir, prótesis que nos permiten interactuar con el ambiente en novedosas formas, hasta exoesqueletos que nos permiten volver a caminar. Desde hace tiempo las noticias nos vienen insinuando que la cosa va en serio, sin detenerse ni frenarse.

¿Qué es lo que ya existe?

En realidad, existen ya muchos avances en este campo, se pudiera decir que casi demasiadas. Y es lo más interesante del mercado. Manteniéndose al margen de dispositivos que no son estrictamente médicos y que, por este motivo, pueden ser implantados por técnicos especialistas en tatuaje, micropigmentación o piercing, hay muchísima innovación tecnológica y empresarial.

Desde los conocidos implantes LEDs bajo la piel, implantes neuronales, tintas de tatuaje electrónicas que te permiten cambiar el dibujo de tu tatuaje desde tu celular, conexión RFID al "internet de las cosas" son algunos de los ejemplos de como nos estamos acercando cada vez más a la transhumanidad.

Suecia: el paraíso de los implantes digitales

No es extraño que este país escandinavo sea el más avanzado en materia de los implantes digitales. Allí, los pagos en efectivo ya son una rareza. Todo el mundo paga en todas partes con tarjeta, móvil u otros sistemas electrónicos. Existen, de hecho, tiendas, museos y organismos públicos que ya ni siquiera aceptan el efectivo.

En este contexto, cerca de las 10.000 personas que ya se han insertado un chip a nivel mundial, alrededor del 40 por ciento están en Suecia. "es una sociedad postindustrial, muy digitalizada y madura tecnológicamente hablando. Además, los suecos confían en el sistema. Ven en la tecnología un modo de mejorar sus vidas, no una manera de que alguien los controle.

¿El comienzo de la transformación ciborg?

En tan solo unos segundos, y con tan solo una simple jeringa, miles de suecos se han insertado el chip subcutáneo, principalmente en manos o antebrazos, para almacenar datos personales en un dispositivo que sólo emite datos cuando acercas la parte del cuerpo a sobre un lector NFC; se ha convertido en la llave para probar nuevas formas de vida más fáciles. Les permite desde identificarse, desbloquear celulares, abrir puertas, ingresar a las oficinas, a los gimnasios, reemplazar las tarjetas de débito/crédito, comprar en máquinas expendedoras, hasta reemplazar los tiquetes del transporte público.

Uno de los usos prometedores pero polémicos aun de esta tecnología, es la relacionada con la geolocalización de seres humanos: especialmente en los pacientes que sufren de Alzheimer que se extravían y en la desaparición de los niños.

Un futuro cada vez más cerca: el Neuralink de Elon Musk

La firma del multimillonario sudafricano busca implantar este tipo de dispositivo en el órgano más complejo del ser humano, para ayudar a curar enfermedades como el alzhéimer o permitir que personas con enfermedades neurológicas controlen teléfonos u ordenadores con la mente.

No obstante, la mayor ambición de la compañía, cofundada por Musk en 2016 y con sede en San Francisco, se centra en abrir la puerta a lo que Musk denomina "cognición súper humana".

Las personas necesitan fundirse con la inteligencia artificial (IA), sostiene el empresario, en parte para evitar un escenario en el que la IA se convierta en algo tan poderoso que destruya a la raza humana.

Elon Musk es la figura más carismática del mundo de la tecnología y cuenta con algunos logros asombrosos a su nombre, desde que los autos eléctricos resulten atractivos hasta los cohetes que pueden regresar a la tierra y ser reutilizados.

Pero quien se atreva a sugerir que todo lo que hace Musk no es innovador ni visionario puede esperar una fuerte reacción del gran hombre y su ejército de apasionados seguidores.

La demostración del viernes 28 por la noche incluyó la participación de una cerda llamada Gertrude, equipada con lo que el magnate de la tecnología describió como un "Fitbit en tu cráneo".

Un dispositivo pequeño registró la actividad neuronal del animal y envió la información de forma inalámbrica a una pantalla.

Cada vez que le tocaban el hocico se producían una serie de pitidos, lo que indicaba actividad en la parte de su cerebro que buscaba comida. "Creo que esto es increíblemente profundo", comentó Musk.

Ahora es cada vez más claro que el camino que estamos siguiendo como especie, dependerá del enfoque que le demos a nuestros avances, para definir de una vez por todas si nos dirigiremos a una utopía o a una distopía. El futuro es ahora, y es momento de conocerlo para alcanzarlo.



Nelson Rolando Ochoa Blanco
es el CEO de LNC Producciones


Conozca la primera suite de aplicaciones
para operaciones en taladro y maximice
su productividad y procesos
hydraulics
Hidráulica de Perforación
Fluidos
Bitácora de operaciones
www.lncproducciones.com/hydraulics

Los negocios digitales ya no son un sueño del futuro...

... ¡ahora son una necesidad!

LNC producciones

SERVICIOS EN LA NUBE

Hosting - Dominios - Correo - APIs - VPS

www.lncproducciones.com/web

Fintech con sabor venezolano: Janus Banca Digital

Para nadie es un secreto la situación político social que atraviesa Venezuela en los presentes tiempos, un éxodo masivo que no para ni siquiera por las circunstancias actuales de la pandemia. Una situación que ha separado a familias enteras, y que ha distribuido a los venezolanos a través del continente entero.

Pero no todo son malas noticias por esta situación, y si bien muchos venezolanos han salido del país "a ver qué hacer" para sobrevivir, muchos de ellos son profesionales con grandes sueños y muchas ideas para cambiar al mundo. Tal es el caso de Vladimir Díaz, fundador de Janus Banca Digital, una Fintech creada desde México para atender a todas esas personas y empresas que requieran recibir pagos en dólares, pero que o posean cuentas bancarias en los Estados Unidos.

Tuvimos oportunidad de conversar con Vladimir acerca de este gran emprendimiento, fundado en junio de 2019:

LNC: Gracias por tu tiempo Vladimir. Cuéntanos, ¿de dónde proviene la idea de crear Janus?

VD: la adversidad es la madre del emprendimiento. Janus no tiene ninguna razón de ser, si en Venezuela, cuba o Argentina no existiesen gobiernos que cercenan los derechos y libertades económicas de sus ciudadanos. La idea de Janus nace en medio del apagón más terrible que ha sufrido Venezuela en su historia, en marzo del 2019. No había bancos, no había internet, no había cajeros automáticos, no había nada o casi nada; pero, pasó algo que nosotros no esperábamos: la gente en muchos lugares del país pagaba en dólares en efectivo o usando Zelle (pago electrónico entre bancos de EEUU). En los lugares más insospechados, descubrimos que existía una mercado y oferta de pagos en divisas que no estaba siendo atendido por la banca tradicional, pero permitía de una forma caótica a las personas poder comprar y vender, y lo más importante, les permitía sobrevivir en mitad de la crisis. En medio de ese caos, nace Janus, con el objetivo de masificar el acceso a medios electrónicos de pago/cobro, sin necesidad de tener cuentas en USA, es decir, que cualquiera pueda recibir pagos, desde cualquier medio de pago (Zelle, Paypal, TDC, Airtm) con sólo tener una cuenta en esjanus.com. Esto fue pensado para empresas y personas, profesionales independientes, pymes y grandes cadenas.

LNC: Genial, y ¿cómo ha sido el trayecto hasta el momento?

VD: Janus está compuesto por 3 Ingenieros, con más de 20 años de experiencia liderando y desarrollando proyectos en Cantv, Consorcio CrediCard, Banesco, Farmatodo, Visa, Ford y Mapfre, pero con poco capital para establecer "un banco digital". Las regulaciones Fintech, de prevención de lavado de capital, KYC, etc. requieren grandes inversiones en capital y trabajo; por eso salimos a buscar capital y hemos logrado participar en el lab4 (https://alianzapacifico.net/en/) en noviembre de 2109 representando a México, en el evento final en San Francisco; también fuimos finalistas de la edición de Startup500 del 2019 (https://latam.500.co/latam/); a mediados del 2020 fuimos finalistas del Google for Startups Accelerator LATAM. Todas estas participaciones nos han permitido crecer como equipo, conseguir capital semilla para consolidar nuestra plataforma, marca y estrategia. Aun seguimos en busca de aliados para seguir creciendo y acelerando a Janus en Latinoamérica.

LNC: ¿En cuales países tienen cobertura de operaciones?

VD: Janus es una empresa fundada en México, con operaciones en Venezuela y Estados Unidos. Nuestro plan es llegar a todos los países de Latinoamérica donde alguien requiera recibir pagos de manera inmediata y que sólo requiera un email.

LNC: ¡Qué gran idea! Pero cuéntame, ¿cuáles planes de mejora están realizando para completar esa meta?

VD: Gracias al capital semilla que conseguimos, hemos podido registrar nuestra empresa, invertir en plataforma y especialmente en la seguridad y experiencia de usuario, que colocará a Janus a la altura de las grandes plataformas de banca digital de Latinoamérica. Tenemos estipulado realizar un lanzamiento en Venezuela, México y Perú a principios de Diciembre del 2020, donde tendremos una experiencia de usuario única, que permitirá a cualquier persona o empresa cobrar en dólares, en cuestión de segundos. En nuestro mapa de crecimiento está ofrecer a nuestros usuarios la emisión de tarjetas visa virtuales, punto de ventas virtuales y en el primer trimestre del 2021 microcréditos instantáneos, sin papeleo, fácil y escalable.

LNC: Ante todos estos planes, ¿cómo les ha afectado la situación mundial con la pandemia?

VD: A todos nos ha afectado, de una forma u otra. El mundo ha cambiado, y esto no es transitorio; el trabajo remoto, las tiendas en línea, las videoconferencias y especialmente la cultura digital / contactless, llegó para quedarse. Desde Janus, estamos obligados a acelerar la marcha y ser evangelizadores del dinero digital, de soluciones que no obliguen a las personas a ir mas nunca en la vida a un banco a abrir una cuenta o a un cajero a retirar dinero.

LNC: Totalmente de acuerdo contigo Vladimir, es necesario cambiar paradigmas y maneras de crecer. Ante esto, ¿Qué planes tienen para superarlo?

VD: Acelerar, pero especialmente adaptarnos a la realidad de 120 millones de ciudadanos que no tienen cuentas bancarias, que no pueden ir al banco a abrir una cuenta. En Janus entendemos que existen muchas regulaciones bancarias, y pasos obligatorios para operar, pero también entendemos que existe tecnología como la Inteligencia Artificial, el machine learning, sistemas de validación de identidad por tele biometría entre otros, que permitirían a casi cualquier persona operar con su dinero, sin tener que ir mas nunca a un banco tradicional. Muchos expertos dicen que la banca tradicional tiene los días contados, por la avasallante realidad del mundo digital. La verdad es que no es así; en Janus pensamos que los bancos deben buscar sinergias con Fintechs, que en conjunto les permita realizar la transición con el menor de los costos y riesgos. El futuro lo alcanzaremos uniendo mundos, lo tradicional con lo nuevo, lo regulatorio con lo digital. El futuro se avizora hermoso, para nuestra nueva realidad.

LNC: Muchas gracias otra vez por tu tiempo Vladimir, les deseamos muchos éxitos en este gran proyecto.

VD: Gracias a ustedes por la entrevista.



Vladimir Díaz es **Fundador** en **Janus Banca Digital**
https://www.esjanus.com

Crea landing pages exitosas con

Mi Landing Page
by Portal Services

www.milandingpage.com

GRATIS por 15 días

¿Necesita optimizar sus aplicaciones de reconocimiento e identidad digital?



TotalDetect
Recognition SDK

Nuestro SDK propietario le permitirá maximizar el desempeño de sus aplicaciones de reconocimiento e identidad digital

Fácil de implementar y de configurar, compatible con múltiples lenguajes de programación actuales

www.lncproducciones.com

Reorganiza tu telepresencia (sin morir en el intento)

Cuando la empresa nos envió a todos a trabajar completamente en telepresencia debido a la pandemia pensé "¡Genial!, ahora podré compartir más tiempo con mi familia y no tendré que perder horas en llegar a la oficina", por lo que empecé a organizar mi espacio en la casa para poder trabajar de manera remota lo más eficientemente.

Aproveché el estudio de la casa (el cual no había utilizado desde que nos mudamos, salvo para que mi hijo hiciera sus tareas), monté mi laptop, mudé mi silla ergonómica, y puse mis papeles en los gabinetes del mueble. Una vez organizada en mi nuevo puesto de trabajo me dije a mi misma: "¡Listo! Ahora voy a trabajar más cómodo para rendir mejor el tiempo", pero dos meses después me hallaba trabajando desde las 7 de la mañana hasta bien entrada la noche; incluso mi esposo me lo llegó a reprochar cuando una noche me dijo "ahora te vemos menos que cuando ibas a la oficina".

Y es que llegué a ser víctima del principal pecado de la telepresencia: no saber distribuir mi tiempo. Estamos tan enfocados en las ventajas tecnológicas de la virtualidad, como el no tener que asistir a la oficina, o la posibilidad (al menos en mi caso) de no tener que cumplir horarios para atender mis pendientes, que nuestro cerebro se "activa" en el modo sobreproductivo.

Y es que, al no poder percibir esa barrera física que representa el estar en la oficina o en la casa, nuestro cerebro se puede decir que "pierde el control" de decidir cuando estamos trabajando y cuando estamos en casa descansando. Es por eso que debemos poder tener la motivación (y la fuerza de voluntad) de reprogramarnos, para poder hacer frente a este nuevo estilo de vida.

En mi caso, lo logré aplicando los siguientes consejos:

Planifica tu día

Si, lo sé, suena a libro de autoayuda, pero no hay nada más eficiente que organizar tu tiempo, para no depender luego del azar en tu día. En mi caso, fui hasta la papelería y me compré un pequeño planificador con imanes y muchos postits (de esos papelitos autoadesivos de colores), lo coloqué junto a mi computador y empecé a organizar mi día laboral. Esto me permitió dedicar el día única y exclusivamente a lo que me planeaba para ese día. Un buen consejo adicional (para no caer en las reprogramaciones de ultima hora) es el de planificarte semanalmente, dejando disponible la última hora o la última media hora de cada jornada para esos "por si acaso" que llegan vía telefónica o por correo.

Respeta tus comidas

Y no hablo solo a nivel de la alimentación, no hay mejor momento para compartir en familia que la mesa, aprovecha la oportunidad de estar en casa para sentarse juntos a la mesa, conversar de como va el día, incluso para esos pequeños chistes bobos que salen de cualquier conversación... Créeme, tu cuerpo y tu alma te lo agradecerán.

Las reuniones, al inicio o al final

No importa si es un daily scrum o una planificación de definición de proyectos, separa el tiempo para realizarlas al inicio o al final de tu jornada, así tendrás la cabeza tranquila y despejada para concentrarte en tus actividades del día a día. Además, al verse otros afectados por la planificación de las reuniones, estarás aportando a que tus compañeros y clientes también organicen su telepresencia... un grano de arena la vez.

Haz tus pausas activas

El hecho de estar todo el día en casa no quiere decir que te tengas que convertir en parte del mobiliario, programa (y cumple) tus pausas activas, levántate del computador, ve por un vaso de agua, abraza a tus hijos, besa a tu pareja, es una buena manera de mantener tu salud física y emocional, balanceando las cargas y recargando tus baterías a tiempo. Eso sí, lo recomendable son 5 minutos por cada 45 de actividad laboral, trata de no excederlas, para no afectar tu programación.

Cumple tu horario

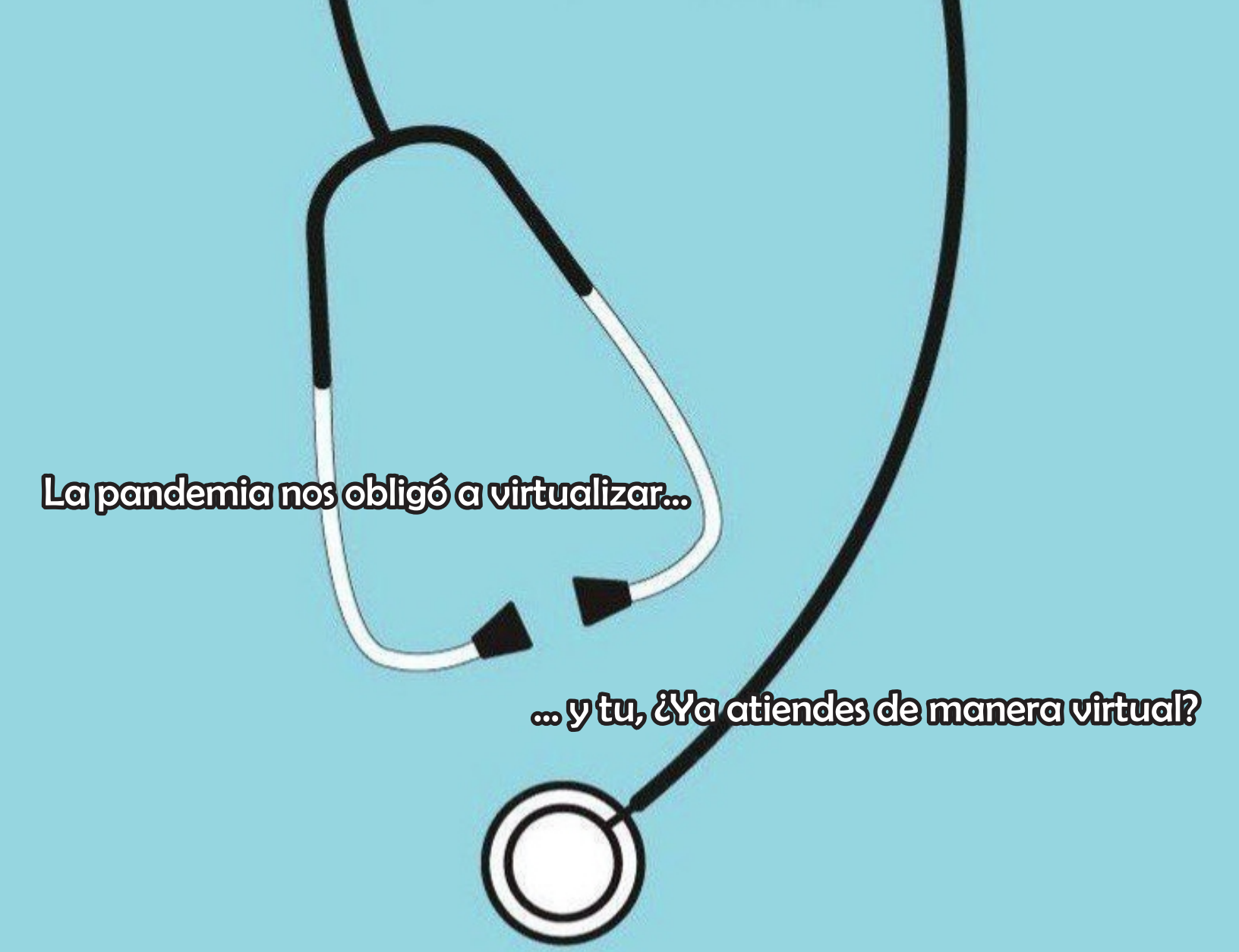
Finalmente, si no es un cliente que viva en un país con distinto huso horario al tuyo, respeta el horario que has creado, y no hagas nada del trabajo fuera de tu horario programado. Así podrás tener el resto del día para compartir con tus seres queridos, hacer ejercicios (lo vas a necesitar esta pandemia) y disfrutar de tu hogar.

Estoy segura de que, si sigues estos consejos que me sirvieron a mí, podrás conseguir el balance ideal entre tu telepresencia y tu vida personal, logrando mejorar tu calidad de vida.

Y tú, ¿Ya lograste ese balance?



Karine Johana Soto Mantilla
es COO en LNC Producciones



La pandemia nos obligó a virtualizar...

... y tu, ¿Ya atiendes de manera virtual?

- Tu sitio web, ¡en minutos!
- Manejamos tus redes sociales
- Solicitud de citas en línea
- Plataforma de telemedicina
- Asesoramiento de imagen
- ¡Y mucho más!

Marketing Médico Digital

Servicios profesionales especializados

marketing@lncproducciones.com

Directorio profesional

Conoce las empresas que están dando el todo por el todo para cambiar al mundo en estos momentos de oportunidad única. ¿Quieres aparecer? Escríbenos a **descubre@lncproducciones.com**

Asesoría desarrollo y gestión de soluciones informáticas, consultoría IT, gestión de activos y control de proyectos

Avenida Carrera 7 #116-50, Edificio FlorMorado, Piso 6, Usaquén, Bogotá D.C. - CO
+57-315-839-5830 - info@lncproducciones.com - **www.lncproducciones.com**

Coaching Gerencial orientado a proveer conocimiento y guías de planeación y actuación a los equipos gerenciales responsables por la transformación digital de la organización.

Edificio Calle 85, Carrera 19A, Bogotá D.C. - CO
+57-321-446-7365 - info@transmedialab.info - www.transmedialab.info

Moda 100% colombiana para colombianos

Avenida Carrera 7 #116-50, Edificio FlorMorado, Piso 6, Usaquén, Bogotá D.C. - CO
+57-300-417-7709 - Monikf881@gmail.com

Tecnologías sostenibles para resolver los retos diarios de las empresas y ciudades inteligentes.

Carrera 22 # 88-06 Piso 2., Bogotá D.C. - CO
+57-317-432-6436 - administrativo@venetto.com.co - www.venetto.com.co

Consultoría gerencial, capacitación profesional e investigación económica para los sectores de banca y petróleo.

11341 NW 42DN Terrace Doral FL 33178 - USA
+58-414-106-4746 - mercadeo@petrobanca.com - www.petrobanca.com

Soluciones de seguridad, auditoría y sistemas que le permitan mejorar y estabilizar la solidez de su negocio.

Av. Venezuela, Edif. Torre América, Piso 9, Of. 906, Bello Monte, Caracas - VE
+58-212-761-8193 - info@kafrega.com - www.kafrega.com

Auditoria Operativa y Financiera, de Sistemas, Desarrollo e innovación de Tecnología, sistemas bancarios, banca móvil, banca por Internet.

Av. Aquilino de la Guardia, Edif. Ocean Business Paza, Piso 12, Of. 1203-07, Panamá - PA
+507-202-1563 - info@callitainc.com - www.callitainc.com

Soluciones y estratégias de tecnología y operaciones, para dar valor al core business.

Carrera 9 #65-60, Bogotá -CO
+57-320-371-7124 - proyectos@compusiteinc.com - www.compusiteinc.com

descubre LAC producciones

La revista digital de tecnologías de la información
innovación, desarrollo, oportunidades
y avances en el desarrollo sostenible
de la industria y del planeta

Descubre más en nuestro sitio web:
https://descubre.lncproducciones.com/

¿Quieres anunciar?
Escribenos a descubre@lncproducciones.com



DISPONIBLE EN Google Play

LAC producciones