



INTELIGENCIA ARTIFICIAL

IA Y LA PROFESIÓN DE ABOGADO

¿Quedarse sin empleo?

IA EN LA EDUCACIÓN

Entorno educativo personalizado, eficiente y efectivo

Beneficios y desafíos

IA UN RIESGO EXISTENCIAL A TENER EN CUENTA

Reseña de entrevista a Yuval Noah Harari

NOTA EDITORIAL

CONSCIENCIA DIGITAL VS. CONSCIENCIA HUMANA

¿será totalmente digital o seguirá siendo HUMANA?

CHOCOLATE

"Venezuela, cuna del cacao de fino aroma"

Efemérides

marzo - abril

¿Sabías qué...

En la antigua Grecia existió la inteligencia artificial?

Nutrición consciente

Regímenes alimenticios según la individualidad bioquímica

Astro-Lógica

Temporada de Piscis: - Aries conectar con tu poder personal

ISBN: 978-980-18-5616-0



9 789801 185616

Compartir conocimientos, nutrirme con el feedback interpersonal me motiva a trabajar como facilitadora de procesos de formación personal y ciudadana.

Desde el año 2017 soy parte de esta organización que me impulsa a ofrecer toda mi experiencia integral, a través, de dinámicas de formación y de paseos con propósito.

Me gradué en informática en el Instituto Universitario de Mercadotecnia (ISUM), hice unos pininos en gerencia empresarial en la Universidad Santa María (USM) y estoy certificada como practitioner en PNL; formación que realicé con Albania Escalona. Entre diversos estudios que he realizado para mi mejoramiento profesional y personal, estos representan el esfuerzo conjunto de mi familia y mis "empezar de cero", por ello son importantes para mí. Integré mis conocimientos al realizar el diplomado docente universitario en la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL).

Mi vocación, es compartir mi aprendizaje; realmente me emociona y satisface ser parte del proceso de mejoramiento personal y profesional de las personas, crecer de adentro hacia afuera. Pararme ante un grupo de personas a hablar y compartir mis aprendizajes, es mi misión de vida.

*"La educación es nuestro pasaporte para el futuro,
porque el mañana pertenece a la gente que se
prepara para el hoy"*

Malcom X

CEO



Martha Pérez S.

Inmigrante digital
Docente - Andragogía
Practitioner PNL



EN ESTE NÚMERO

Página 4

Nota Editorial

**Inteligencia artificial:
Consciencia digital vs. Consciencia
humana**

Página 6

¡Tenemos un nuevo articulista!

Página 8

**La inteligencia artificial y la profesión
de abogado**

Página 12

**La inteligencia artificial en la
educación**

Página 17

**La inteligencia artificial: un riesgo
existencial a tener en cuenta**

Página 19

**Beneficios y desafíos de la IA en la
educación**

Página 22

**Chocolate: “Venezuela, cuna del
cacao de fino aroma”**

Secciones fijas

Página 26

Efemérides
Marzo - abril

Página 28

Nutrición Consciente

**Regímenes alimenticios según la
individualidad bioquímica**

Página 33

¿Sabías qué...

**En la antigua Grecia existió la
inteligencia artificial?**

Página 35

Astro-Lógica

**Temporada de Piscis - Aries:
Conectar con tu poder personal**



Nota Editorial

INTELIGENCIA ARTIFICIAL: Consciencia digital vs. Consciencia humana

La inteligencia artificial (IA) diseña y estructura un mundo digital, donde los modos de vivir, relacionarnos, aprender y comunicarnos cambian radicalmente; sobre todo su influencia en la modificación del cerebro humano, al alterar los modos de percepción y su estimulación.

La IA es un capítulo MÁS del proceso evolutivo del hombre en su andar por este mundo, es un hecho “sin precedentes”; pero cada proceso de cambio y de avance en la evolución de la humanidad ha tenido esa connotación. La IA es una consecuencia MÁS en el afán del hombre por descubrir, conocer y facilitar procesos, por el afán de innovar. Por supuesto, es una compleja consecuencia por sus implicaciones e impacto en la cotidianidad humana, pues a diferencia de las innovaciones del pasado, esta influye como ninguna en las habilidades sociales del hombre y en la neuroplasticidad del cerebro de la gente común.

La inteligencia artificial define la capacidad de las máquinas y los sistemas informáticos para realizar tareas que requieren de la inteligencia básica, académica, científica, biológica o emocional. Ambos elementos (máquinas y sistemas digitales) se basan en algoritmos matemáticos para procesar datos, extraer patrones y conocimiento útil para ponerlos a la disposición de las personas.

Editora:

Martha Pérez S.

Colaboradores en este número:

Marlene Briceño

Martha Pérez S.

Mariela Martínez M.

Sección: Astro-Lógica, cortesía
de **Universo en Positivo**

Datos de contacto

e-mail:

contactanos@gentepro80.com



Es una **HERRAMIENTA** que tiene como objetivo facilitar procesos cotidianos, laborales, científicos o académicos entre tantos procesos que forman parte de la vida humana.

Está más que comprobado que la evolución tecnológica de un país o de una región (*CEE, BRICS, G8, etc*) enmarca la **brecha generacional** entre unos y otros. Ante los avances de la IA, esta brecha generacional se vislumbra amplia y profunda, debido a las grandes diferencias entre las regiones del primer mundo y el resto de las regiones que tienen desventajas tangibles a nivel social, cultural, económica, sanitaria, legal y política. Esto es una realidad que marca mucho más las desventajas.

Estamos ante el umbral de un entorno totalmente digital, al parecer, en un punto sin retorno. El entorno es vital, porque en el medio en cual nos desarrollamos moldea la forma y función del cerebro: el lenguaje, la interacción social, la capacidad para crear, las circunstancias y la inherente toma de decisiones a su vez moldean las habilidades sociales y emocionales del ser humano, nuestros paradigmas, conductas y comportamientos.

Es pocas palabras: moldea nuestra **CONSCIENCIA...** y a futuro ¿será esta totalmente digital o seguirá siendo **HUMANA?**.

Martha Pérez S.



Martha Pérez S.

Docente
CEO



Soluciones Creativas MB C

Marlene Briceño

MsC. Ciencias y técnicas de la alimentación

Universidad de Talence, Burdeos. Francia.

Su formación como tecnólogo en alimentos le ha permitido amalgamar una vasta experiencia en la industria de alimentos venezolana.

Desde hace 11 años está dedicada al mundo del cacao y el chocolate, desarrollando fórmulas para el óptimo provecho de las bondades del manjar de los dioses, tanto para la salud, como en la bombonería y la repostería. Entre su extensa y sólida formación académica y profesional, cuenta con un diplomado en ciencias y tecnología del chocolate y del cacao de la Universidad Central de Venezuela (UCV) y es egresada del programa *"Emprendedoras del Chocolate de Trabajo y Persona"*.

Marlene es un ejemplo de emprendimiento y dedicación que ha participado en diversos encuentros de la industria chocolatera nacional, y en proyectos sociales y comerciales relacionados con el mundo del cacao. Su propuesta profesional se desarrolla a través de su marca registrada *Besame Negro Cacao* y de su registro comercial **Soluciones Creativas MB C.**

Para **GentePro80** es un honor contar con Marlene como articulista de esta revista, con su aporte de sólidos conocimientos e ideas innovadoras en el rubro de la tecnología de alimentos, del cacao y del chocolate.

¡Bienvenida Marlene!

Estamos felices de que seas parte del equipo **GP80**.

“

Venezuela está llena de buenas
personas. Si no las consigues, se
una de ellas.

”

YORMAN SUMOZA



LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y LA PROFESIÓN DE ABOGADO

En los últimos tiempos hemos visto en los distintos medios de comunicación, tanto en los llamados formales como en los alternativos, una gran difusión de noticias acerca de la Inteligencia Artificial (IA); muchas de estas informaciones resaltan las bondades que para la humanidad representa esta herramienta; sin embargo, son cada vez más los señalamientos que alertan sobre el peligro que implica para el ser humano.

En este artículo analizaremos lo que implica la inteligencia artificial la sociedad actual y concretamente, lo que significa para los profesionales del derecho desde el punto de vista jurídico.

En principio, veamos de que se trata la IA. El escritor Lasse Rouhiainen, consultor y experto internacional en la materia, en tecnologías disruptivas y marketing digital, autor del libro *"Inteligencia Artificial. 101 Cosas que Debes Saber Hoy Sobre Nuestro Futuro"*, comienza definiendo a la IA como: *"La habilidad de los ordenadores para hacer actividades que normalmente requieren inteligencia humana"*.



Sin embargo, más adelante en el mismo texto, el autor acota: *"...la IA es la capacidad de las máquinas para usar algoritmos, aprender de los datos y utilizar lo aprendido en la toma de decisiones tal y como lo haría un ser humano (...)* La idea de que los ordenadores o los programas informáticos puedan tanto aprender como tomar decisiones es particularmente importante y algo sobre lo que deberíamos ser conscientes, ya que sus procesos están creciendo exponencialmente con el tiempo. Debido a estas dos capacidades, los sistemas de inteligencia artificial pueden realizar ahora muchas de las tareas que antes estaban reservadas sólo a los humanos..."



Resaltan aquí dos características de la IA: 1) máquinas que imiten a la inteligencia humana y 2) la capacidad que pueden tener esas máquinas para aprender y utilizar lo aprendido para tomar decisiones. Es decir, estamos hablando de que con el tiempo una máquina pueda tomar decisiones por nosotros. Esto causa cierto ruido y mucha aprensión, toda vez que, la sola idea de que una máquina tome decisiones por el ser humano no es nada atractiva, porque estamos hablando que los roles se invertirían: ya no programaríamos a la máquina, sino que esta nos programaría a nosotros, lo que, en pocas palabras, significaría perder nuestra humanidad.

Por otro lado, la hipótesis de que las máquinas están en la capacidad de realizar tareas que hasta hace poco solo estaban reservadas para humanos, ha dado pie para que se desarrolle mucha



información al respecto; incluso, se ha divulgado que esto conllevaría a la desaparición de ciertas profesiones como: matemáticos, gestores, contables, auditores, analistas financieros, periodistas, secretarios jurídicos, asistentes administrativos, diseñadores, traductores, analistas demoscópicos (especialistas en el estudio de las opiniones, aficiones y comportamientos humanos mediante sondeos de opinión), relaciones públicas, programadores, diseñadores gráficos, fotógrafos, biólogos, correctores, ingenieros o arquitectos. Es decir, básicamente todo. En pocas palabras los humanos quedaríamos “descontinuados” para usar un término acorde con el tema.

Ahora bien, aun cuando la profesión de abogado no está incluida en esta macabra lista, posiblemente y como se van desarrollando estos planes, pronto intentaran familiarizarnos con la idea de “Abogados Cibernéticos”. Si bien el humano no es perfecto, es precisamente esa una de las características de nuestra humanidad: la maravillosa imperfección es la esencia de nuestro ser. Y así hemos evolucionado, cometiendo errores y logrando aciertos; siendo el Derecho parte de ese desarrollo prácticamente desde la aparición del hombre prehistórico; pues ninguna sociedad por primitiva que sea carece de alguna noción del derecho.

El Derecho siempre ha formado parte de la cultura humana y la implementación de sus leyes, normas, jurisprudencia y formas consuetudinarias, siempre han sido producto del acervo de la humanidad. ¿Quién más que el propio humano para reglamentar su conducta; para dar forma al ordenamiento jurídico que va a ordenar su convivencia con otros humanos?

Imaginemos como serían las hipotéticas sociedades del futuro, donde cedamos la formación de nuestros ordenamientos jurídicos a máquinas alimentadas por algoritmos que, con el tiempo, puedan pensar por ellas mismas, tal y como ha sido señalado por estas “mentes brillantes” que defienden el uso indiscriminado de la IA... ¿no seríamos acaso sociedades totalmente anuladas? porque ya nuestro don más valioso, es decir, nuestra humanidad, estaría reglamentada y regida por lo que la IA consideraría como los valores fundamentales: justicia, seguridad jurídica y bien común; a los que se le sumarían otros no menos importantes como la libertad, la igualdad y la equidad.

Para aquellos que crean que quizás esta servidora exagera en sus apreciaciones, quiero dejar la transcripción de un reportaje publicado en el diario “El Cierre Digital”: *“La empresa DoNotPay lanzó el pasado domingo una propuesta por la que un abogado que tenga que presentar un caso a la Corte Suprema de Estados Unidos se deje sustituir por el “abogado*



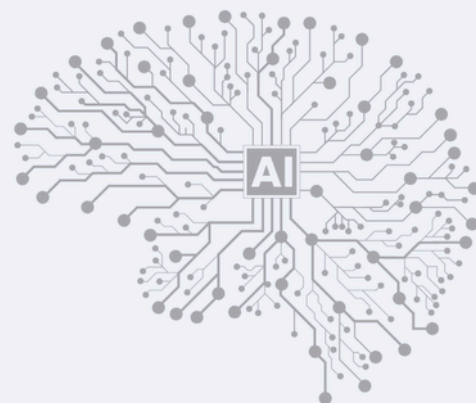
robot” DoNotPay, una inteligencia artificial basada en la API de GPT-3 de OpenAI, la misma que usa ChatGPT. Informó el portavoz de la empresa, que a este abogado se le bonificará con un millón de dólares.

El ejercicio consistiría en que el abogado, a través de unos AirPods, repitiera ante el tribunal todo aquello que el robot argumente. La empresa pretende demostrar que su robot “abogado” de última tecnología sería capaz de tratar hasta un caso legal complejo y así abordar las dudas sobre las hipotéticas habilidades de esta inteligencia. *«Solo queremos que funcione. Creo que el uso de la tecnología para ayudar a las personas a acceder a sus derechos legales es importante. Estamos haciendo esto porque envía un mensaje importante a otros tribunales para que permitan la IA de asistencia en sus salas de audiencias»*, explicaba a través de un tuit. Además, admite que otro de sus objetivos es evitar que algunos abogados cobren una cantidad desmesurada por realizar un trabajo que considera que es de «copia y pega».

Posterior al anuncio de la empresa DoNotPay, trascendió en los medios de comunicación que el experimento se había cancelado, después que los fiscales del Colegio de Abogados del Estado amenazaran con prisión al hombre detrás de la empresa que creó el chatbot, Joshua Browder. Al parecer, la reacción de los abogados contra la propuesta del empresario tecnológico, sugiere que aquellos en la profesión legal están preocupados porque los chatbots impulsados por IA, usurpen sus trabajos. Sin embargo, yo voy más allá, pues no se trata solamente de quedarse sin empleos, sino de los peligros ya citados que supone la IA para la humanidad. Los invito a sacar sus propias conclusiones.

Mariela Martínez

Abogado
Directora Ejecutiva



LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN LA EDUCACIÓN

Estamos presenciando en primera fila cómo la gran capacidad y potencial de la IA para simular la inteligencia humana, está revolucionando los métodos de enseñanza y de aprendizaje.

La IA proporciona un alto margen de eficiencia y efectividad como herramienta para crear un entorno educativo customizado al gusto y necesidad del docente. Por supuesto, y como siempre, los países o regiones del primer mundo llevan la batuta de la vanguardia.

Durante las décadas de los 50 y 60, se sentaron las bases para la imitación de diversas destrezas del intelecto, con el objetivo de plasmar un razonamiento simbólico-lógico para resolver problemas específicos. Así surgieron los primeros sistemas capaces de demostrar habilidades del intelecto humano. Por supuesto, hubo limitaciones respecto al conjunto de instrucciones.

Posteriormente, a finales de los 80s y durante los 90s,

gracias a una mayor comprensión del funcionamiento de las redes neuronales biológicas, surgieron los modelos computarizados que imitaban las conexiones neuronales: el reconocimiento de patrones en extensos conjuntos de datos y el procesamiento del lenguaje oral y escrito. Fue durante este período cuando comenzaron a surgir las primeras aplicaciones comerciales de la IA, tales como asistentes ofimáticos para el reconocimiento óptico de caracteres, verificación de identidad mediante huellas dactilares o firmas, y asistencia automatizada a clientes a través de menús interactivos de respuesta de voz, entre otros.

Existen tres factores impulsan el desarrollo de la IA generativa, donde los modelos generativos logran replicar con notable fidelidad estilos artísticos, contextos culturales e incluso emociones humanas en pinturas, canciones, guiones y relatos cortos de nivel profesional. Esta capacidad plantea desafíos éticos significativos en cuanto a la originalidad y la atribución de obras, ya que estas creaciones se generan sin una guía o instrucción explícita por parte de sus creadores.

La conjugación de estos tres factores fundamentales determinaron el desarrollo y crecimiento exponencial de la IA en el siglo XXI:

- Veloz **incremento de la capacidad de procesamiento** de los microchips y circuitos integrados.
- **Generación masiva de grandes conjuntos de datos digitalizados** necesarios para el entrenamiento de los modelos del aprendizaje automático (*machine learning*).
- **Deep learning** (diseño de algoritmos de aprendizaje profundo) redes neuronales artificiales interconectadas y compuestas por millones de parámetros altamente complejos, capaces de reconocer patrones y tomar decisiones como la inteligencia humana.

En el **ámbito educativo**, la revolución de la IA generativa ya está transformando la creación de recursos didácticos. Actualmente, existen modelos capaces de generar planes de lecciones personalizados sobre cualquier tema, diapositivas de alta calidad, evaluaciones escritas con preguntas y respuestas coherentes, videos explicativos con discursos originales y didácticos.

Se prevé que, en un futuro cercano, los asistentes virtuales permitan a los profesores generar recursos educativos digitales de alta calidad.



Estos recursos enriquecerán sus clases y se adaptarán a los diferentes estilos de aprendizaje.

A mediano plazo, en diversas materias podremos disponer de tutores virtuales certificados como "expertos instructores" para generar contenidos originales y de calidad, dialogar de manera coherente y contextualizada sobre los contenidos desarrollados. La IA generativa tiene la capacidad de multiplicar, producir y compartir conocimientos de alto valor, permitiendo el acceso a una educación de calidad en casi cualquier rincón del planeta y a su vez, ayudando a reducir la brecha de conocimiento global.

La convergencia de la pedagogía, la andragogía y la IA generativa, prometen beneficios para la prosperidad de las distintas sociedades del mundo; y como proactivos DEBEMOS prepararnos para aprovechar al máximo, de forma creativa y responsable el enorme potencial de esta tecnología en que está en plena evolución. Estamos ante un reto histórico.

APLICACIONES DE LA IA GENERATIVA EN LA EDUCACIÓN

- **Plataformas de aprendizaje adaptativo:** Para personalizar el contenido y actividades de aprendizaje de acuerdo a las necesidades y habilidades individuales de los estudiantes.
- **Sistemas de tutoría inteligente:** Retroalimentación y apoyo individualizado a los estudiantes. Estos sistemas analizan sus espuestas e identifican las áreas problemáticas, y ofrecen explicaciones claras y personalizadas.
- **Herramientas para generar contenido educativo:** Textos, ejercicios y problemas; soporte para redactar ensayos (sugerencias, para mejorar la coherencia y la fluidez del texto).
- **Herramientas de traducción automática:** Para acceder a contenidos en diferentes idiomas; facilitando su aprendizaje y fomentando la comprensión intercultural.
- **Creación de contenido multimedia:** Proporciona feedback inmediato a los estudiantes acerca de su progreso y desempeño, evaluando respuestas, corrigiendo errores y brindando explicaciones detalladas, a través de comentarios constantes, con el fin de mejorar la comprensión de los conceptos.

- **Evaluación automatizada:** Personalizar el contenido y actividades de aprendizaje, de acuerdo a las necesidades y habilidades individuales de los estudiantes mediante evaluando automáticamente las respuestas en cuestionarios o exámenes.
- **Herramientas Edtech** (detección de emociones y estado de ánimo): Plataformas de aprendizaje adaptativo para personalizar el contenido y actividades de aprendizaje, de acuerdo a las necesidades y habilidades individuales de los estudiantes para detectar las emociones y el estado de ánimo de los estudiantes durante el aprendizaje, y así identificar señales de confusión, aburrimiento o frustración con el objetivo de adaptar la enseñanza.
- **Soporte a estudiantes con necesidades especiales:** Es una aplicación de comunicación aumentativa y alternativa, con el objetivo de ayudar a niños con dificultades en el habla y en el lenguaje, para comunicarse de manera efectiva. La aplicación proporciona un conjunto de imágenes y símbolos que los niños pueden seleccionar para construir oraciones y expresar sus pensamientos y necesidades.

En conclusión: la IA tiene el potencial de mejorar la educación:

- Al personalizar el aprendizaje.
- Proporcionar retroalimentación instantánea.

- Facilitar el acceso a recursos educativos y
- Automatizar tareas administrativas.

Sin embargo, también presenta desafíos:

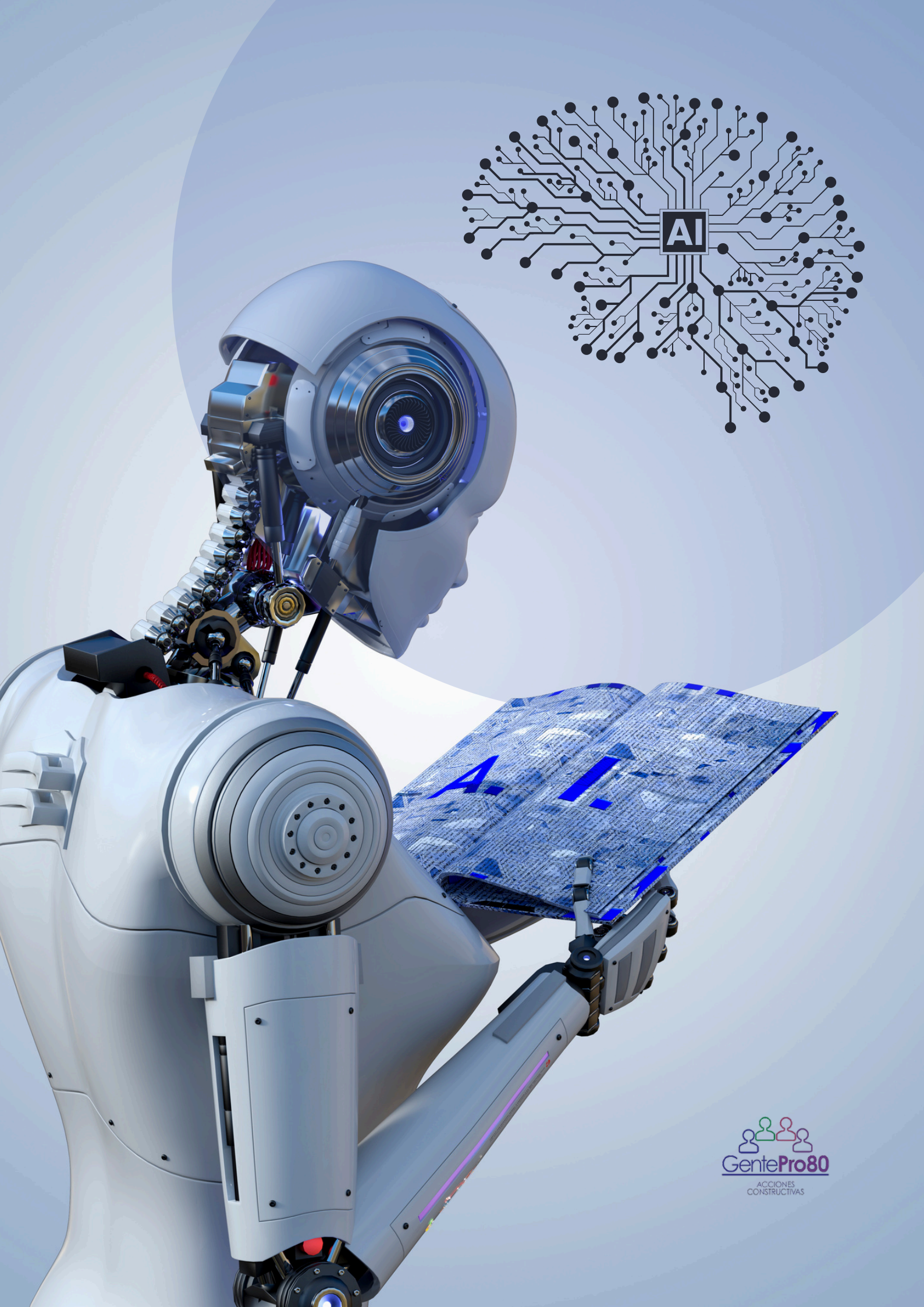
- Relacionados con la interacción humana.
- Los sesgos y la ética.
- Los requerimientos técnicos.
- La capacitación y la adaptación al cambio.

Abordar responsablemente estos desafíos para aprovechar al máximo los beneficios de la IA en el campo de la educación.

Martha Pérez S.

CEO - Dirección de Operaciones

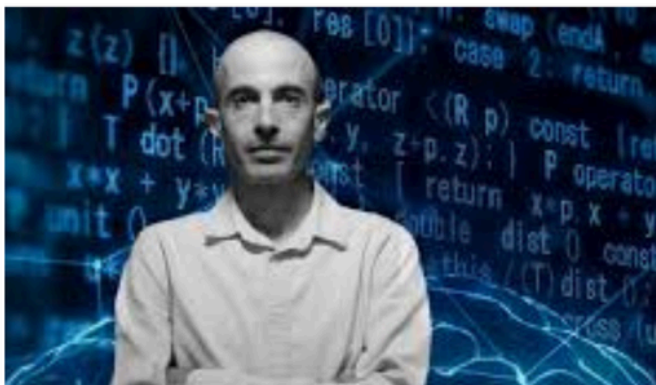




La inteligencia artificial: un riesgo existencial a tener en cuenta



En una reciente entrevista, el historiador, escritor y pensador tecnológico israelí de origen judeopolaco **Yuval Noah Harari**, profesor en la Universidad Hebrea de Jerusalem y autor de los libros: *"Sapiens: De animales a dioses"*, *"Homo Deus: Breve historia del mañana"* y *"21 Lecciones para el siglo XXI"*; advirtió sobre la amenaza sin precedentes que representa la inteligencia artificial para la humanidad. Y es, que desde que publicó su libro *"Sapiens: De animales a dioses"*, **Harari** se ha ganado el crédito de ser una de las mentes más notables que merece que se le siga con atención.



En la citada entrevista hizo alusión a un artículo que había publicado con anterioridad, al que tituló: *"The Guardian"*, en el que alerta sobre los peligros existenciales de la IA; aun cuando algunos expertos señalan que no existe ningún peligro. Sin embargo, para **Harari**, la IA es un riesgo existencial absoluto para el ser humano, siendo sus propias palabras: *"puede poner*

en entredicho la capacidad que tenemos para seguir desarrollándonos".

Según el historiador, la IA supone una amenaza sin precedentes para la humanidad, ya que es la primera tecnología en la historia capaz de tomar decisiones y generar nuevas ideas por sí misma. En este sentido, señala que todas las invenciones humanas anteriores han servido para potenciar a los seres humanos, pues, independientemente de cuán poderosa fuera la nueva herramienta, las decisiones sobre su uso siempre han quedado en nuestras manos; e ilustra con el siguiente ejemplo su afirmación: *"Las bombas nucleares no deciden por sí solas a quien matar, ni pueden mejorarse o inventar por sí mismas bombas aún más potentes"*.

A **Yuval Noah Harari**, le preocupa la posibilidad de que la IA tome decisiones por sí misma y sea capaz de crear algo nuevo. Algo que hasta ahora era imposible en ninguna de nuestras invenciones como especie, debido a que siempre ha sido decisión humana como utilizarla.

El problema es que es la IA la que decide. Además, para el experto: “...según la IA vaya evolucionando y se convierta en algo increíblemente inteligente, también será más extraña y lejana para nosotros y nuestros esquemas de pensamiento. Lo que la convertirá en algo alíen”.

A **Harari** se le conoce por abrazar el placer como fin y fundamento de la vida; pero lejos de este hedonismo existencial, sus pasajes son bastante pesimistas con respecto a las capacidades del ser humano para afrontar lo que podría venir acompañando la evolución de la IA; concluyendo con la sentencia de que: “...si el ser humano no se aniquila tras este avance a sí mismo, probablemente surgirán imperios digitales que acabarán con nuestra privacidad para siempre”.



Mariela Martínez

Directora Ejecutiva



BENEFICIOS Y DESAFÍOS DE LA IA EN LA EDUCACIÓN

BENEFICIOS:

- **Aprendizaje personalizado:** Adaptación del contenido educativo según las necesidades individuales de los estudiantes, de acuerdo a sus preferencias, en pro de un aprendizaje más eficiente y efectivo.
- **Feedback instantáneo:** A los estudiantes sobre su progreso y desempeño, ayudándoles a identificar áreas a mejorar. Les permite corregir errores oportunamente, fomentando un aprendizaje más efectivo.
- **Acceso a recursos educativos:** Facilita el acceso a una amplia gama de recursos educativos, como materiales de estudio, libros digitales y tutoriales interactivos. Especialmente beneficioso para estudiantes que tienen limitaciones geográficas o económicas para acceder a los recursos educativos.
- **Automatización de tareas administrativas:** En instituciones educativas, como la gestión de registros, seguimiento del progreso de los estudiantes y la programación de horarios. Esto permite a los educadores ahorrar tiempo y dedicar más atención a la enseñanza, y al apoyo individualizado.



DESAFÍOS:

- **Disminución en la interacción humana:** Conlleva el riesgo de que la poca interacción humana afecte negativamente la experiencia educativa, porque el aprendizaje colaborativo y la interacción social son vitales e importantes para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Por lo tanto, la IA debe utilizarse como complemento en proceso de enseñanza-aprendizaje, no como un reemplazo completo de la interacción humana.
- **Sesgos y ausencia de ética:** Algunos sistemas de IA pueden estar sujetos a sesgos inherentes a los datos utilizados para su entrenamiento y esto puede conllevar a la discriminación o desigualdad en el acceso a la educación. Respecto a la ética, el uso de IA plantea preguntas sobre la privacidad de los datos de los estudiantes y la responsabilidad de las decisiones tomadas por los sistemas de IA.
- **Requerimientos técnicos y capacitación:** La óptima implementación de la IA en la educación precisa una infraestructura tecnológica idónea y una sólida capacitación para los educadores. En este sentido, aún en países desarrollados no todas las instituciones educativas tienen acceso
- a recursos tecnológicos avanzados y no todos los educadores cuentan con las competencias para el uso eficaz las herramientas de la IA.
- **Adaptación y/o resistencia al cambio:** La adopción de la IA en la educación implica un cambio en los métodos de enseñanza y en los enfoques pedagógicos; y es muy probable que haya resistencia y desafíos en la capacitación de los educadores, y en la adaptación de los planes de estudio existentes.

Martha Pérez S.

CEO - Dirección de Operaciones



“

La verdadera transformación
llega cuando la teoría se
convierte en comportamientos
observables.

”

JESÚS GARZÁS

CHOCOLATE

Delicado manjar de los dioses, presente en las más ricas mesas y consumido en los más humildes hogares del mundo, campea desde el descubrimiento de América hace más de 500 años. El cacao es conocido desde hace 5.300 a.c; muchas civilizaciones precolombinas la usaban: Olmecas, Mayas, Aztecas; se menciona la presencia del cacao en sus mitologías. Sus orígenes se señalan en la cuenca del Amazonas.

En la Europa medieval se consideraba una bebida reconfortante, de distinción, fue el conquistador de las cortes europeas; monjas españolas añadieron miel, canela, caña de azúcar para contrarrestar su amargor y en la corte francesa elaboraron pequeños bombones con chocolate que se consumían de un bocado, resultando la delicia de los reyes.

Desde hace un tiempo el chocolate se ha industrializado y en la actualidad, ha alcanzado una suavidad que se derrite en el paladar a la temperatura corporal. Su proceso de transformación resguarda su magia, concentra los finos sabores de la tierra de origen.

Venezuela es privilegiada por ser la cuna del cacao *fino de aroma*, denominación que recibió desde la colonia, perdimos la condición ante la organización mundial del cacao (I.C.CO). Se está trabajando para retomarla.

Destaca por proporcionar una explosión de aromas que se asocian a tonos ácidos, a nuez, a madera que proporciona la tierra donde se cultiva, la genética y el proceso post cosecha (fermentación, secado y tostado).

EL CHOCOLATE Y LA SALUD

El chocolate oscuro tiene muchos beneficios para la salud debido a su alto contenido de polifenoles que actúan contra los radicales libres, la manteca de cacao contiene ácidos grasos indispensables para el organismo, buenos para mejorar la circulación, compuestos que favorecen la memoria, que actúan contra el mal de Parkinson y Alzheimer. El cacao contiene Potasio, Fosforo, Magnesio, Calcio, Hierro, Vitamina B1 y Vitamina B2, Vitamina E y vitamina PP.

El consumo de chocolate oscuro es recomendado para niños y adultos, con una ración diaria de 20 grs, es suficiente.

Existen diferentes tipos de chocolate en función del contenido de cacao: extra amargo cuyo contenido sólidos totales mínimo de 65% amargo o semi amargo sólidos de cacao 27%, chocolate con leche sólidos totales de cacao 21%, chocolate blanco sólidos totales de cacao 17%.

El chocolate es una mezcla íntima y homogénea de pasta de cacao, manteca de cacao, se le puede añadir azúcar y/o leche.

Las coberturas que contienen manteca de cacao y manteca vegetal entre 32-39%, es utilizado en repostería y panadería.

Adicionalmente, existe una variedad de productos con base en el chocolate, muy consumido pero no son saludables, Por este motivo, hay que revisar los ingredientes y adquirir los productos con mayor contenido de cacao.

Marlene Briceño

MsC. Ciencias y Técnicas de la alimentación

Soluciones Creativas MB C

IG: @besamenegrocacao



Día Internacional de la Mujer

“

La mujer emprendedora busca satisfacción en su nueva decisión de vida, se sabe que está generando nuevos espacios de libertad y crecimiento personal, entonces, se sabe feliz

”

SECCIONES FIJAS



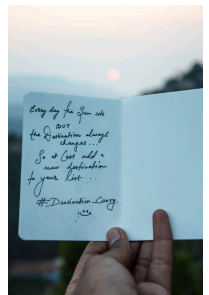
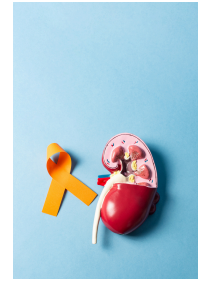
- EFEMÉRIDES
- NUTRICIÓN
CONSCIENTE
- ¿Sabías qué...?
- Astro-Lógica



EFEMERIDES

MARZO

- Segundo jueves del mes: Día Mundial del Riñón
- Último sábado del mes: La Hora del Planeta
- 03 Día Mundial de la Naturaleza
- 08 Día Internacional de la Mujer
- 13 Día Mundial del Sueño
- 14 Día de Pi (π)
- 20 Día Internacional de la Felicidad
- 21 Día del Árbol
 - Día Internacional del Nowruz (año nuevo persa)
 - Día Internacional de los Bosques
 - Día Mundial de la Poesía
 - Día Mundial del Síndrome de Down
- 22 Día Mundial del Agua
- 23 Día Meteorológico Mundial
- 25 Día del Niño por Nacer
- 27 Día Mundial del Teatro

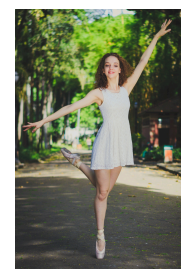
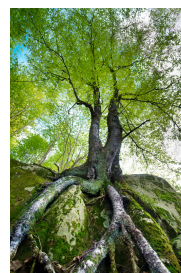




Efemérides

ABRIL

- 02 Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo
- 06 Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz
- 07 Día Mundial de la Salud
- 14 Día de las Américas
- 18 Día Internacional de los Monumentos y Sitios
- 21 Día Mundial de la Creatividad y la Innovación
- 22 Día Internacional de la Madre Tierra
- 23 Día Mundial del Libro y del Derecho de Autor
- 26 Día Internacional de Recordación del Desastre de Chernóbil
- 26 Día Mundial de la Propiedad Intelectual
- 28 Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo
- 29 Día Internacional de la Danza
- 30 Día Internacional del Jazz





NUTRICIÓN CONSCIENTE

Regímenes alimenticios según la individualidad bioquímica

Un principio esencial en bioquímica y nutrición es la **individualidad bioquímica**, la composición bioquímica de cada persona es única. De esta singularidad se deriva que las necesidades nutricionales y las respuestas fisiológicas difieran significativamente entre individuos. En consecuencia, la efectividad de dietas, suplementos, medicamentos o incluso la respuesta a enfermedades puede variar considerablemente de una persona a otra.

Esta singularidad bioquímica está determinada por una compleja interacción de factores que incluyen:

- **Genética:** Heredamos una combinación única de genes de nuestros padres, lo que influye en nuestras enzimas, hormonas, receptores y otras moléculas biológicas.
- **Estilo de vida:** La dieta, el ejercicio, el sueño, el estrés y la exposición a toxinas ambientales impactan constantemente nuestra bioquímica.
- **Microbioma:** La comunidad de microorganismos que viven en nuestro intestino y en otras partes

- del cuerpo juega un papel crucial en la digestión, la inmunidad y la producción de ciertos nutrientes y compuestos.
- **Entorno:** La exposición a diferentes ambientes, incluyendo la calidad del aire, el agua y la presencia de patógenos, también influye en nuestra bioquímica.
- **Estado de salud:** Las enfermedades y las condiciones médicas pueden alterar significativamente los procesos bioquímicos del cuerpo.

IMPPLICACIONES DE LA INDIVIDUALIDAD BIOQUÍMICA

Este concepto tiene importantes implicaciones en varios campos:

- **Nutrición personalizada:** Reconoce que no existe una "dieta única para todos". Las recomendaciones nutricionales óptimas deben tener en cuenta la bioquímica individual de cada persona.
- **Medicina personalizada:** En el ámbito de la salud, la individualidad bioquímica apoya la idea de tratamientos médicos personalizados

- **Considerando la respuesta única de cada paciente a los fármacos y terapias.**
- **Prevención de enfermedades:** Comprender la propia individualidad bioquímica podría ayudar a identificar predisposiciones a ciertas enfermedades y a tomar medidas preventivas más específicas.
- **Investigación científica:** Destaca la importancia de considerar la variabilidad individual en los estudios científicos para obtener resultados más precisos y aplicables.

La individualidad bioquímica subraya que somos seres únicos y que esta singularidad debe ser tenida en cuenta en diversos aspectos relacionados con la salud, la nutrición y el bienestar.

Este concepto fue popularizado por el bioquímico **Roger Williams** en la década de **1950** y hoy día, sigue siendo considerado un principio fundamental en enfoques de salud más holísticos y personalizados que sustentan diversos regímenes alimenticios, tales como:

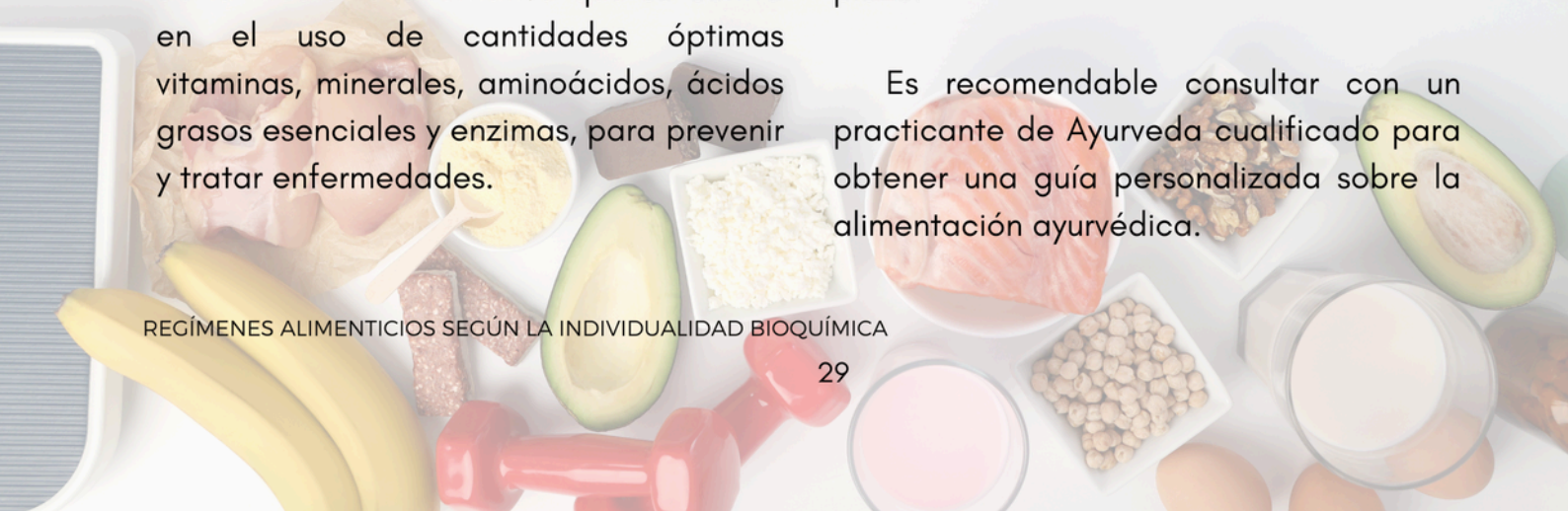
Nutrición Ortomolecular: Es un enfoque de la medicina alternativa que se centra en el uso de cantidades óptimas vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos esenciales y enzimas, para prevenir y tratar enfermedades.

El término "ortomolecular" fue acuñado por el químico y ganador del **Premio Nobel Linus Pauling** en la década de **1950**, y significa "*las moléculas correctas en las cantidades correctas*". Si bien algunos aspectos de la suplementación nutricional son reconocidos por la medicina convencional, muchas de las afirmaciones y prácticas de la nutrición ortomolecular son controvertidas y carecen de un sólido respaldo científico.

Ayurvédico: No se trata simplemente de una dieta, sino de un enfoque holístico de la nutrición que considera la constitución individual (Prakriti), el estado actual de desequilibrio (Vikriti), la digestión (Agni), el entorno, la estación del año y el estilo de vida de cada persona. Es un componente fundamental del Ayurveda, antiguo sistema de medicina tradicional originario de la India que se practica desde hace miles de años.

El objetivo principal es promover la salud, prevenir enfermedades y mantener el equilibrio físico, mental y espiritual a través de la ingesta de alimentos adecuados para cada individuo. No se trata de una dieta restrictiva, sino de un enfoque flexible y adaptable que promueve la salud y el bienestar a largo plazo.

Es recomendable consultar con un practicante de Ayurveda cualificado para obtener una guía personalizada sobre la alimentación ayurvédica.



Vegano: Es una dieta que excluye todos los productos de origen animal y sus derivados: carne, aves del corral, pesacos y mariscos; productos lácteos, huevos, miel y gelatina. Se centra en la ingesta de alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, granos, legumbres, nueces y semillas, aceites y leche vegetales.

Vegetariano: Excluye el consumo de carne animal, pero si incluye diferentes tipos de alternativas vegetarianas:

- *Lacto-ovo vegetarianos:* Consumo de leche, queso, yogur y huevos.
- *Lacto-vegetarianos:* Consumo de productos lácteos.
- *Ovo-vegetarianos:* Consumo de huevos.
- *Pesco-vegetarianos:* Excluye la carne roja y las aves de corral, pero sí consumen pescado y mariscos, además de poder incluir o no lácteos y huevos.
- *Flexitarianos* (o semi-vegetarianos): Este no es un vegetarianismo estricto, ocasionalmente incluye pequeñas cantidades de carne, aves o pescado.

Una dieta vegetariana bien planificada puede ser saludable y nutritiva, pero es importante asegurarse de obtener todos los nutrientes necesarios: proteínas, hierro, zinc, calcio, vitamina B12, ácidos grasos Omega-3.

Tradicional chino: Se fundamenta en un enfoque nutritivo, equilibrado y flexible que prioriza los alimentos integrales, de

temporada y preparados de manera sencilla.

La medicina tradicional china (MTC) juega un papel crucial en la alimentación tradicional china: considera la constitución individual (patrones de desarmonía), la energía de los alimentos y sus efectos en los diferentes órganos y sistemas del cuerpo al elegir qué comer.

Se basa en principios filosóficos y médicos milenarios que buscan la armonía entre el individuo, la comida y la naturaleza para promover la salud y el bienestar a largo plazo. No se trata de una dieta restrictiva, sino de un estilo de alimentación consciente y adaptado a las necesidades individuales y al entorno.

Macrobiótico: Régimen alimenticio con un enfoque holístico que busca el equilibrio mediante el consumo de alimentos integrales, locales y de temporada, basados en los principios del Yin y el Yang. Incluye aspectos del estilo de vida, promueve la conciencia y la armonía con la naturaleza.

Si bien la dieta macrobiótica puede promover el consumo de alimentos integrales y mínimamente procesados, algunas de sus restricciones pueden llevar a deficiencias nutricionales si no se planifica cuidadosamente. La exclusión de grupos enteros de alimentos como los lácteos y, en gran medida, las proteínas animales, puede ser motivo de

preocupación, especialmente para niños, mujeres embarazadas o personas con ciertas condiciones de salud.

Es importante destacar que la macrobiótica no está respaldada por la comunidad científica como un tratamiento para enfermedades graves, aunque algunas personas reportan beneficios en su salud general. Siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud o un dietista-nutricionista registrado antes de adoptar un régimen alimenticio tan restrictivo.

Cuántico (*): No se trata de una dieta y no se prohíbe nada, se fundamenta en la clasificación de la energía y el color de los alimentos, y el **programa metabólico** del cuerpo:

- Reloj del biorritmo
- Centro homeostático
- Centros vitales de glándulas de cada órgano del cuerpo.

El programa metabólico tiene la función de sintetizar /almacenar proteínas, eliminar excedentes, inhibe o aumenta la producción de moléculas.

Este régimen sugiere la ingesta diaria de agua, té después de la cena; actividad física: caminar, trotar, bailar todos los días y hacer respiraciones profundas varias veces al día.

(*) Fuente: Dr. José Luis Baudet

IG: @drjosebaudet - <https://shorter.me/6f7Bw>

Inconsciente: Se refiere a un patrón de alimentación que se caracteriza por la falta de conciencia, atención y deliberación en las decisiones sobre qué, cuándo, cuánto y cómo se come. Está impulsada por factores automáticos, emocionales, ambientales o hábitos arraigados de los que la persona no es plenamente consciente. Se come:

- Por aburrimiento, estrés, ansiedad, tristeza o soledad.
- Mientras se ve televisión, se trabaja en la computadora, se usa el teléfono o se realizan otras actividades, sin prestar atención a las señales de saciedad.
- Por impulsos o antojos sin considerar si realmente se tiene hambre.
- Más, debido a la presencia de alimentos en casa, trabajo o eventos sociales; al tamaño de las porciones, a las tentaciones visuales.
- Por asociaciones emocionales con la comida, como una forma de consuelo, recompensa o para olvidar situaciones.
- Por ignorancia sobre las necesidades nutricionales, las elecciones alimentarias no se basan en la comprensión de lo que el cuerpo necesita para funcionar de manera óptima

Cómo volverse más consciente de la alimentación:

- **Mindful eating** (practicar la alimentación consciente): Prestar atención a las sensaciones físicas de hambre y saciedad, al sabor, la textura y el olor de los alimentos, y al acto de comer en sí.
- **Identificar los desencadenantes de la alimentación inconsciente:** Reconocer las emociones, situaciones o pensamientos que llevan a comer sin hambre.
- Crear un **entorno alimentario más saludable:** Reducir la disponibilidad de alimentos poco saludables y facilitar el acceso a opciones nutritivas.
- **Planificar las comidas y los snacks:** Tomar decisiones deliberadas sobre qué y cuándo comer.
- **Comer sin distracciones:** Dedicar tiempo exclusivo a las comidas.
- **Aprender sobre nutrición:** Entender las necesidades del cuerpo y cómo los diferentes alimentos afectan la salud.
- **Trabajar las emociones de manera saludable:** Encontrar estrategias alternativas a la comida para manejar el estrés, la ansiedad y otras emociones



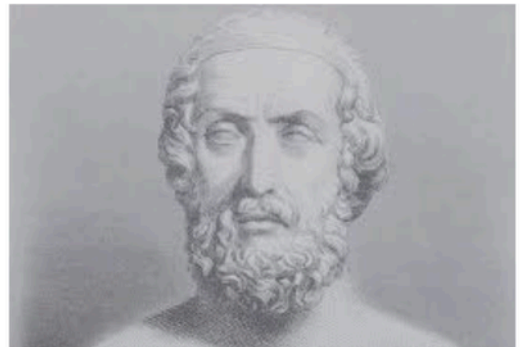
¿Sabías qué...



EN LA ANTIGUA GRECIA EXISTÍÓ LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL?

Sí, no te sorprendas, ya que la cultura griega es la cuna de la civilización occidental. En la antigua Grecia, Hesíodo y Homero ya habían creado la Inteligencia Artificial, conocida hoy por sus siglas IA; bueno, más allá de crearla, habían escrito sobre ella, pues la historia clásica se basa sobre todo en mitos y leyendas, a excepción de uno que otro caso. Aun cuando, la primera aparición real de dispositivos automáticos se dio durante la Edad Media, tenemos que remontarnos al 650 a.C., tiempo en el que encontramos la primera idea sobre vida artificial o IA.

Hesíodo, alrededor del año 700 a.C., escribe el relato de Talos, un gigante de bronce; un monstruo autómatas construido por Hefesto y que custodiaba la isla de Creta gobernada por el rey Minos. Talos es el primer robot de la historia, y fue encargado a Hefesto por Zeus para que recorriera la costa de la isla tres veces al día, evitando así la entrada de intrusos que quisieran atacarla o invadirla. No obstante, el fin de Talos llegó de la mano de los Argonautas, específicamente de Jasón, quien por indicaciones de Medea (nieta del dios Helios y sobrina de la hechicera Circe), le quita al invencible gigante un tornillo ubicado en su tobillo, dejando salir una especie de líquido verde que le daba vida al autómatas.



Se cuenta que Pandora consiguió cerrar el cofre, pero demasiado tarde; solo quedó dentro la Esperanza, tan engañosa a menudo para los mortales.

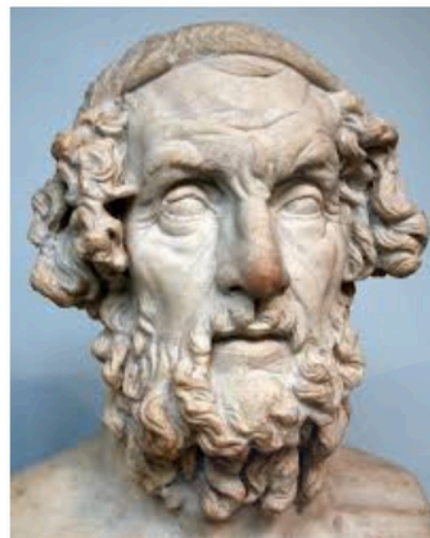


???

Por otro lado, tenemos a Homero. Este narra el mito de los sirvientes de oro creados por Hefesto a los que dio el conocimiento de los dioses para servirles y conocer sus necesidades a la perfección. En este mito se observa claramente los temas de cesión y tratamiento de datos, análisis de perfiles, publicidad personalizada, etc., pura IA y protección de datos.

En la actualidad tenemos muchos dispositivos con IA, pero, ¿a qué precio? Cedemos toda nuestra información de carácter personal a cambio de tener acceso a una plataforma que nos entretenga. Es impresionante comprobar que nuestros dispositivos nos oyen, ¿no lo crees?; acaso no te ha sucedido que mantienes una conversación sobre camisas azules y cuando abres el buscador de internet la primera recomendación sea precisamente sobre camisas azules.

Podemos concluir que hoy hablamos de los antiguos griegos y sus inquietudes y problemas con la IA; quizás deberíamos aprender de ellos, pues "quien no conoce su historia, está condenado a repetirla".





Marzo

El pulso del mes: Intensidad al rojo vivo

Este mes es un campo de batalla cósmico, hay varios protagonistas en el escenario astrológico: dos eclipses, Venus y Mercurio retrógrados, el ingreso de Neptuno en Aries y de Venus en Piscis. Un mes movido, que trae consigo un torbellino emocional y la urgencia de realizar cambios, de tomar definitivamente las riendas de nuestra vida en aquellos sectores donde recae la influencia de estas energías cósmicas.

Venus retrógrado en Aries: El incendio que no se apaga - desde el 1ero de marzo hasta el 12 de abril -

El amor se vuelve un campo de batalla y el dinero se escurre de las manos. Una especie de cortocircuito emocional nos obliga a mirar de frente los anhelos y deseos del alma. Invita a cuestionarnos ¿qué queremos realmente? Es una especie de ardor que quema hasta encontrar la respuesta.

Venus retrógrado ingresa Piscis: Una corriente que arrastra - 03 de marzo -

Luego, de arder en el fuego ariano, Venus estacionario se sumerge hasta el fondo en el océano de Piscis. Suscitando un torbellino de sensibilidad, una inmersión a la nostalgia que arrastra entre recuerdos y sueños rotos, en una especie de maremoto emocional.

Es el momento de tomar el timón y navegar entre las ilusiones y fijar la vista en otros horizontes, dejar atrás todo aquello que ancla, que limita.

Eclipse lunar total en Virgo: El terremoto que lo rompe todo - 14 de marzo -

Tiempo de cerrar ciclos, donde todo aquello que no esté bien sustentado no aguanta y se desmorona (familia, pareja, trabajo, rutinas, salud, etc.). Una especie de "¡Ya basta!" cósmico, que obliga a soltar lastres o dejarse enterrar por ellos. Las estructuras débiles de nuestra vida se derrumban y nos dejan expuestos.

Equinoccio y Sol en Aries: Salir del letargo - 20 de marzo -

Inicio del *Año Nuevo Astrológico*, una invitación a despertar el instinto de lucha. La vida, el universo nos brinda otra oportunidad para nuevos comienzos.

La temporada de Aries comienza el 21 de marzo y nos invita a:

- Hacer limpieza, a deshacernos de todo aquello que ya no nos sirve física y emocionalmente.
- Definir con claridad las metas, a hacer un mapa de objetivos con su respectivo plan de acción.
- Cerrar ciclos, desechar lo viejo para abrir espacio a lo nuevo. A nuevos resultados y experiencias.
- Conéctarnos con nuestros propósitos y prepararnos para manifestar grandes cambios en nuestra vida, definir claramente qué debemos, queremos o necesitamos cambiar.



Eclipse Solar Parcial en Aries: La chispa que promete tormenta - 29 de marzo -

Este eclipse solar en Aries va directo al corazón, al impulso genuino de hacer, de ir, de ser. Invita a revisar y evaluar nuestra identidad, ese YO SOY, a reconocernos y sintonizar con quién somos, qué queremos y hacia dónde vamos.

Astro - Lógica



Es el eco de una revolución personal que apenas comienza, un empujón feroz para que impulsa a tomar las riendas y dejar t huellas.

Neptuno en Aries: Caos, inspiración y locura - 30 de marzo -

Este tránsito de 14 años prende fuego a nuestros sueños y anhelos más profundos, pero también nos nubla con ilusiones a causa de la impaciencia y la impulsividad. Es una especie de torbellino que nos empuja a actuar desde el alma.

Tiempo de inspiración, que exige estemos preparados para las oportunidades.



Artículo cortesía de Universo en Positivo

Crecimiento y Desarrollo Personal / Responsabilidad Evolutiva / Potencial Humano Bien-Estar físico, mental y emocional.

IG: @Universoenpositivo

TikTok: @Universoenpositivo

Facebook: Universo en Positivo

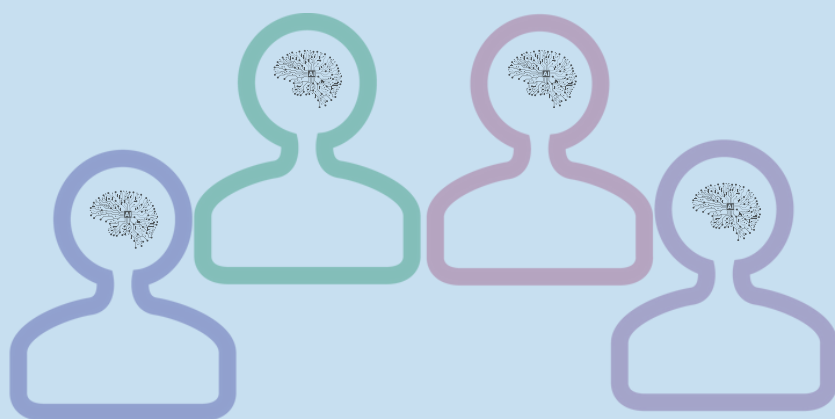
X: @Unuspositivus

Mujer...
Estés donde estés

FLORECE



Hasta la próxima



GentePro80

ACCIONES
CONSTRUCTIVAS