



# revista OÑONDIVE

Edición N° 29, octubre de 2014

## 29 años de la CMCP

- Fundación de Asunción

- Los 10 avances tecnológicos del 2014



[www.cmcp.org.py](http://www.cmcp.org.py)

**CAJAMUTUAL**  
DE COOPERATIVISTAS DEL PARAGUAY  
LIDER EN JUBILACION VOLUNTARIA

# PROMO SAMAP AÑO COMPLETO



**SAMAP**  
Medicina Prepaga  
del Sanatorio Adventista

**¡Pague once cuotas y disfrute seguro todo el año!**

**Consulte a su cobrador o llamando al (021) 219.6700**  
Pettirossi 380 casi Paí Pérez - Asunción



Juntos construimos tu futuro  
**Afiliate ahora!**

## Opciones Jubilatorias

- Ordinaria:**  
Renta mensual vitalicia desde los 55 años.
- Extraordinaria**  
Renta vitalicia por accidente o enfermedad.
- Inmediata**  
Renta acorde a un único depósito para mayores de 55 años.
- Pensión a Cónyuge e Hijos**  
En caso de fallecimiento del jubilado el cónyuge e hijos menores de edad podrán recibir el 50% del beneficio.
- Retiro Programado**  
A partir de los 55 años, el afiliado fija la renta mensual a recibir hasta la extinción de su fondo acumulado.
- Retiro Total de Fondos**  
Al cumplir los 55 años, el afiliado puede retirar en su totalidad y de una vez su fondo acumulado.
- Retiro Parcial de Fondos**  
El afiliado retira parte de sus fondos disponibles y puede seguir aportando a partir de los 55 años.

### Fondo de Solidaridad

Ayuda solidaria equivalente al monto de sus aportes acumulados, sin rendimientos, hasta un máximo de G. 20.000.000, en caso de fallecimiento o incapacidad total y permanente del afiliado.

### Renta diaria por internación en Unidad de Terapia Intensiva (UTI)

Ayuda Solidaria, consistente en el pago de una renta diaria de G. 2.500.000 a partir del cuarto día de internación hasta 12 días cubiertos en el año.



# cel

Centro Educativo Los Laureles  
*Calidad Total en la Educación*

## Nivel Inicial



- **2 a 4 años**
- **Pre-escolar**

## E.E.B.



- **Primero al  
Noveno Grado**

## Nivel Medio



- **Científico con énfasis  
en Ciencias Sociales**
- **Técnico en Informática**
- **Técnico en Marketing**

## Inscripciones Abiertas 2015

[www.cel.edu.py](http://www.cel.edu.py) - [info@cel.edu.py](mailto:info@cel.edu.py)

Tel. 610236 / 612617 / 0984-615000 - Desde tu TIGO marca \*CEL (\*235)

# Índice / Editorial

- 5 **Convenios y Alianzas**
- 7 **Nota Principal**  
29 años de la CMCP
- 9 **Nota Económica**  
Inversiones de la CMCP
- 11 **Nota Económica**  
Cmcp- Mastercard  
La Nueva Tarjeta de Crédito de la Caja Mutual
- 13 **Nota Cultural**  
Fundación de Asunción
- 14 **Nota Cultural**  
Gran Gala Popular - Zarzuela
- 16 **Nota de Salud**  
La Primavera y su efecto en la vida
- 18 **Nota de Salud**  
Cuidados de la piel a tener en cuenta este verano
- 20 **Nota de Salud**  
La Eterna Juventud, se encuentra en el cerebro
- 22 **Nota de Salud**  
Las inteligencias del hombre (II)
- 24 **Nota Tecnológica**  
Los 10 avances tecnológicos del 2014
- 26 **Pasatiempo**

## FELICES 29 AÑOS CAJA MUTUAL!!!

Cumplir años es también tiempo de agradecimientos de recuerdos y proyecciones. Este acontecimiento nos invita hacer memoria, recuperar lo transitado por nuestros fundadores, quienes tuvieron esa visión de diagnosticar el presente, para proyectarnos con fuerza hacia el futuro. Hoy veintinueve años después, podemos decir que el objetivo que aquellas personas se marcaron al fundarla, esta siendo cumplida y en el transcurso de estos años se va consolidando, se ve en el resultado de un gran número de afiliados que están recibiendo sus beneficios.

Una memoria retrospectiva nos lleva a reflexionar cómo y por qué nació la Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay.

En la década del 80, entre un grupo de profesionales independientes, que ejercían su profesión sin tener la posibilidad de contar con una jubilación o una pensión cuando ya no pudieran ejercerla, sea por su avanzada edad o porque le aconteciera una situación que le impidiese hacerlo, surgió la idea de organizar una entidad que brinde jubilación privada o una renta vitalicia.

Así nació la Caja Mutual, idea que se transformó en realidad, después de 2 años de gestiones, el 6 de octubre de 1985, con la creación de la Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay, concretándose el sueño de visionarios cooperativistas.

Innumerables fueron las personas que organizaron y desarrollaron con entusiasmo una Institución que fuese la esperanza que muchos anhelaban y que tenían fe en que este emprendimiento llegaría a la meta soñada por todos los que emprendieron este desafío.

Todo el sacrificio de los fundadores hoy, casi 29 años después, ya es una bella realidad, contando con aproximadamente 26.000 afiliados, y otorgando el beneficio a aquellos que confiaron en la labor de nuestra querida Caja Mutual.-

Un agradecimiento especial a aquellos fundadores visionarios.

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

**Consejo Editorial:** Comité de Desarrollo Institucional, Dpto. de Marketing  
**Agradecimientos:** Dr. Alcides Bobadilla, Lic. Patricia Morel de Spain, Abg. Ma. Augusta Subirachs.  
**Corrector:** Natalio Goldenberg  
**Diseño:** Rol Comunicación & Marketing  
**Impresión:** Mercurio  
**Tirada:** 5.000 ejemplares  
**Edición:** N° 28, octubre de 2014  
Distribución gratuita para afiliados y beneficiarios de la Caja Mutual

**La Caja Mutual te invita a comunicarte con nosotros:** Si quieres opinar, escribir o informar sobre algún tema de interés para los afiliados/beneficiarios de la Caja o te gustaría publicar avisos de tu empresa, escribenos a: [marketing@cmcp.org.py](mailto:marketing@cmcp.org.py) - [comite.desarrollo@cmcp.org.py](mailto:comite.desarrollo@cmcp.org.py)

*La Revista Oñondive es propiedad de la Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay. Este medio no se hace responsable por las opiniones personales publicadas en el mismo.*

- Casa Central  
Avda. Colón 1083 c/Jejuí • Tel.: 440 310
- Suc. Mcal. López  
Se atiende temporalmente en Avda. Eusebio Ayala esq. Capitán García (Suc. km5)
- Suc. Km 5  
Avda. E. Ayala esq. Cap. García • Tel.: 513 740/1 - 513 800
- Suc. Acceso Sur  
Ruta Acceso Sur 1834 c/ Belén Lugo • Tel.: 942 091
- Suc. San Lorenzo  
Saturio Ríos esq. Def. del Chaco • Tel.: 580 607 - 575 468 - 577 900
- Suc. Encarnación  
Cerro Corá 365 c/ J. León Mallorquín • Tel.: (071) 203 - 762
- Sucursal Ciudad del Este  
Avda. Mcal. López N° 656, Supercarretera a Pte. Franco.  
Tel.: (061) 574 140 - 574 141 / 574 358 • [cde@cmcp.org.py](mailto:cde@cmcp.org.py)

# Afiliate Ya!!

# y disfrutá todas estas ventajas



**Beneficios para Afiliados**  
**35% Descuento**  
en el plan de seguro médico que elijan.  
**20% Descuento**  
para hospitalización, estudios  
laboratoriales, radiológicos y otros.

Consultas de 40.000 G. con el staff de profesionales del Sanatorio.  
**Beneficios para Afiliados del SAMAP:** Exoneración de matrícula de ingreso.

Tel.: 219 - 6000



**Descuentos exclusivos para afiliados a la Caja Mutual.**

Tel.: 490 - 531



PROPIEDAD COOPERATIVA S.A.  
*Vive Mejor... Vive Seguro*

## 25%

Los afiliados a la Caja Mutual disponen una línea de crédito, a la medida justa, para adquirir una póliza de seguros con facilidades, en cómodas cuotas, con un importante descuento y con las mejoras coberturas.

Tel: 665 - 328/30



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ASUNCIÓN**

**Beneficios para Afiliados**

**50% Descuento en matrículas** (en periodos normales)  
**10% Descuento en cuotas** (Turno Noche)  
**Beneficios para profesores y funcionarios de UAA:**  
Exoneración de matrícula de ingreso.

Tel.: 495 - 873

**Farmatitu**  
tu farmacia



30% de desc.efectivo para medicamentos nacionales,  
20% de desc. para medicamentos importados y  
15% de desc. para productos de perfumería y varios.

Tel.: 220 - 354

## UniNorte

**Beneficios para Afiliados**

**10% Descuentos en cuotas**  
Beneficios para alumnos, profesores y funcionarios  
de UNINORTE:  
Exoneración de Matrícula de Ingreso.

Tel.: 229-450



Cecilia  
**Baraibar**  
Eventos

**10% Descuento en los servicios**

Tel.: 654 993 (0981) (0971) 928 633



**INSTITUTO DE DISEÑO Y TECNOLOGÍA**

15% desc. en cursos diurnos, de lunes a viernes.  
10% desc. en cursos nocturnos, de lunes a viernes y sábados.  
15% desc. en Talleres y Seminarios.  
Descuentos exclusivos en compras de software y hardware en empresas aliadas.

Más información al 021 492 360

# Afiliate Ya!!

## y disfrutá todas estas ventajas



Inscripción Exonerada, Cuota del 10% de Desc. sobre Planes Individuales y Familiares.

Pagando por adelantado por todo el año, 10% de Descuento sobre Planes Individuales y Familiares y exoneramos la Primera Cuota.

Tel.: 201 - 176



Descuentos  
Para anteojos de recetas 30%  
Para lentes de sol 25%  
Para lentes de contacto 15%

Tel.: 441 - 429 / 497 - 545



Medicamentos Nacionales 25% al contado  
Compras con Cabal- CMCP: 15%

Medicamentos importados y artículos de perfumería:  
15% al contado - Compras con Cabal-CMCP: 12%

Tel.: 616 - 1000



Descuentos para afiliados 35% en consultas y 25% en procedimientos

Citas Médicas: 021 222 - 935  
Lunes a viernes de 16:30 a 19:30 hs.

Urgencias: 0981505 - 502

Tel.: 0981 502 - 502



**Apoyamos el crecimiento de las Cooperativas con soluciones financieras hechas a medida de sus necesidades.**

► **Línea de Ahorro**

Cuenta de Ahorro a la Vista  
Cuenta Reserva  
Cuenta Gestión  
Depósitos a Plazo Fijo

► **Línea de Financiación**

Call Money  
Crédito para Capital de Trabajo  
Financiamiento para la Inversión  
Línea PYMES

Consultenos para enterarse de todos los beneficios y condiciones que proporcionan nuestros servicios a su Cooperativa.

Avda. Médicos del Chaco n° 2435 c/ Incas. Asunción, Paraguay  
Tel: 21 553 890 (RA)

[cencopan@cencopan.coop.py](mailto:cencopan@cencopan.coop.py) / [www.cencopan.coop.py](http://www.cencopan.coop.py)

**ES LA TARJETA PENSADA Y AJUSTADA A TUS NECESIDADES, A LO QUE VOS QUERÉS**



**¡Tenés Cabal, tenés Más!**



**CABAL**  
Una tarjeta como la gente.

# 29 Años de la Caja Mutual CMCP

► Increíblemente, ya han transcurrido 29 años de la concepción de nuestra Caja, pero la idea de la necesidad de su creación ya rondaba en la mente de varios de los amigos Cooperativistas que pensábamos en contar con una Entidad Administradora de los Fondos Jubilatorios, que no estábamos dentro del sistema del IPS, o como funcionarios del Estado o de las demás Cajas de Jubilación, existentes.

Fue así como hemos ido desarrollando la idea conjuntamente con el Dr. Enzo Di Tore (+), el Dr. Eligio Kriskovich (+), el Dr. Miguel Ángel Berni, el Ing. José María Galiano y el suscripto, hasta llegar a darle forma y convocar a una Asamblea de aprobación



y Coomecipar asumieran en forma conjunta la paternidad de su creación y en consecuencia asumieran en forma conjunta aportando equitativamente los gastos propios de la creación y constitución de la nueva Entidad. Es mucho lo que puede decirse luego de los años transcurridos de nuestra Entidad.

Representa la suma del aporte no solo en dinero, que si bien es importante, sino de la capacidad, esfuerzo y todo lo mejor de muchos dirigentes y funcionarios que hemos venido aportando.

Luego de una mirada retrospectiva me animo a afirmar que la Entidad que hemos creado ha venido a llenar un

espacio en beneficio de muchos afiliados que han confiado y siguen confiando tanto en el sistema como en la administración de esta Caja Mutual. Si en algo, coincidimos todos los ex y actuales dirigentes y demás miembros que constituimos la familia de la Caja no creo equivocarme al decir que el Norte y principal preocupación fue y sigue siendo la honestidad y transparencia en la Administración. Siempre hemos tratado de poner el máximo celo en la elección de sus autoridades. Afrontar el desafío de acompañar este crecimiento es un mérito compartido por muchos buenos

de sus Estatutos, que se desarrolló en el local de la Asociación de Químicos del Paraguay, local donde se desarrolló también los primeros años la Cooperativa Universitaria.

Es conveniente aclarar que no fuimos los únicos que teníamos la idea acerca de la necesidad de su creación, sino simplemente fuimos los que más tiempo le dedicamos y llevamos adelante formalmente hasta culminar y materializar el proyecto. En realidad la idea del Dr. Kriskovich y Dr. Enzo Di Tore era que tanto la Cooperativa Universitaria



# PONETE AL DÍA CON TUS APORTES

Solicitá tu préstamo  
al **9,9%**  
de interés



dirigentes, por cuanto nuestra Caja diariamente tiene que estar compitiendo en la plaza financiera no solo por una mejor rentabilidad de sus fondos sino también la más segura, de tal forma que el afiliado al llegar a la edad de jubilarse, la Caja le garantiza una jubilación conforme a una rentabilidad acumulada satisfactoriamente por los años que se compromete conforme a sus Estatutos, por lo que nos ha hecho merecedor del eslogan que hoy por hoy es la Mejor y más Solvente Caja de Jubilación del País.

Creo firmemente que nuestra Caja tiene raíces sólidas y fundadas razones para seguir creciendo con el mismo ímpetu, este año hemos iniciado la construcción de una torre de 9 pisos que en unos años se constituirá en un nuevo motivo de orgullo de la Caja Mutual, por todo lo cual miramos el futuro con un razonable optimismo que quiero compartir con todos lo que conformamos la familia. Muchas gracias.

**Alcides Bobadilla**  
Afiliado N° 8



Nota Principal

# Inversiones de la C.M.C.P.

La Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay es una organización civil, sin fines de lucro, fundada el 6 de octubre de 1985 por destacadas personalidades nacionales de gran trayectoria profesional y gremial.

Desde hace 29 años, esta organización se viene fortaleciendo sistemáticamente mediante el aporte constante de sus afiliados y empleados, así como la administración transparente, eficiente y segura, que la han posicionado como una de las mayores y más solventes entidades de jubilación privada en Paraguay.

La CMCP proyecta sus actividades mediante herramientas profesionales de la administración moderna, tales como el Plan Estratégico y el Presupuesto proyectado, entre otros. Estas herramientas son aprobadas por las más altas instancias de la organización y se convierten en los instrumentos de medición periódica de la gestión.

En el área financiera, el objetivo del Plan Estratégico es "lograr la eficiencia financiera para obtener una rentabilidad óptima". Para ello, están establecidos objetivos específicos para los diversos temas que competen a esta área, tales como:

- Inversiones: optimizar la cartera de inversiones a través de colocaciones seguras, logrando una buena rentabilidad.

- Rentabilidad: obtener una rentabilidad apropiada en la gestión de los Activos y la optimización en el manejo de los costos operativos.

- Morosidad en los Créditos: implementar políticas eficaces para reducir la cartera vencida de créditos.

En el ejercicio 2014 se inició uno de los proyectos de inversión más importantes en la historia de la CMCP: la construcción de un edificio de altura que requerirá una inversión superior a los diez millones de dólares americanos; aproximadamente el 35 % de este edificio será destinado a la nueva Casa Matriz y el resto a 45 Departamentos de uno, dos y tres dormitorios, distribuidos en 11 pisos, con suficientes estacionamientos para la densidad habitacional estimada.

El proyecto fue ampliamente debatido

y aprobado en Asamblea Extraordinaria de Afiliados, en fecha 25 de abril de este año y la empresa que llevará adelante el emprendimiento es la Constructora "Gómez Abente S.A.", con reconocida trayectoria por los importantes edificios ya construidos en nuestro país.

Los planes de comercialización de las unidades de Departamentos tendrán como beneficiarios principales a los Afiliados de la Caja Mutual, a quienes

se otorgarán en los primeros meses de construcción, condiciones muy favorables en comparación con otros edificios de características similares que existen en la cotizada zona de Villa Morra.





de construcción, condiciones muy favorables en comparación con otros edificios de características similares que existen en la cotizada zona de Villa Morra.

El edificio cuenta con todas las facilidades de las construcciones más modernas y se convertirá en un ícono de referencia para este segmento del rubro inmobiliario; por lo tanto, es también una muy conveniente inversión para la coyuntura económica favorable que atraviesa nuestro país.

Finalmente, me atrevo a invitar a todos los lectores de esta revista a que se acerquen a la Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay, para fortalecer las relaciones y aprovechar las ventajas y beneficios que puede recibir perteneciendo a esta gran familia.

**Lic. Carlos Melgarejo,  
Sub Gerente Financiero  
de la Caja Mutual**



Festejamos nuestro  
**41 aniversario**  
con la tasa más baja

**9,90%**  
HASTA EL 30 DE SETIEMBRE DE 2014



**Cuota por millón: G. 87.869 a 12 meses de plazo.**

**Tasa vigente para créditos nuevos, en modalidad Ordinario, Rodados, Al instante o Entrega Inmediata.**

Línea Gratuita 0 800 11 4100  
Tel. 617 0000 | [www.cu.coop.py](http://www.cu.coop.py)

 Cooperativa  
Universitaria Ltda.

 @cu\_py

  
**COOPERATIVA UNIVERSITARIA LTDA.**

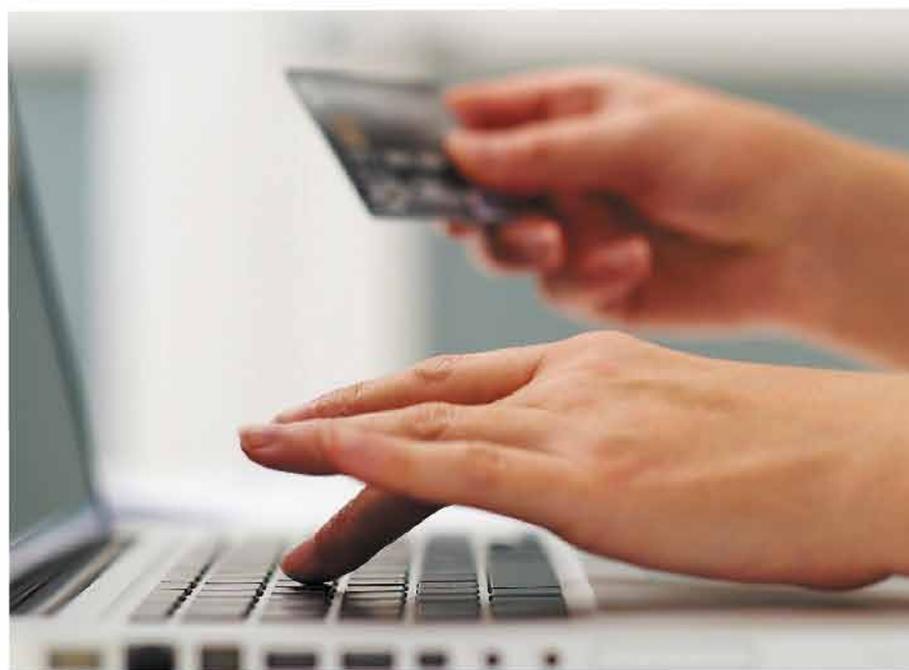
## La Nueva Tarjeta de Crédito de la Caja Mutual

La Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay, con el objetivo de brindar los mejores beneficios para sus afiliados, lanzara la nueva tarjeta de crédito internacional MASTERCARD.

La iniciativa surge con el objetivo de brindar servicios financieros a través de una tarjeta de crédito, que cumple con los estándares de seguridad y cobertura a nivel mundial, con una amplia gama de beneficios y ventajas, con el fin de adquirir bienes y servicios de manera más rápida, segura y conveniente.

La Caja Mutual es miembro fundador del HCM-Pay Group SA, empresa procesadora de pagos y emisora de tarjetas de créditos y débitos, la cual fue creada para brindar servicios a los socios cooperativistas y afiliados de la Caja Mutual.

Se podría citar entre los principales beneficios de la Tarjeta de Crédito CMCP-MASTERCARD una amplia





cobertura nacional e internacional, tasas más ventajosas y servicios adicionales.

El lanzamiento del nuevo producto está programado para este mes aniversario, en donde los afiliados podrán acceder a las tarjetas de Crédito CMCP- Mastercard.-

**Lic. Marcos Gonzalez,**  
**Jefe de Tarjetas de Crédito**  
**de la Caja Mutual**



## Beneficios para afiliados

Beneficios de la CMCP-MASTERCARD 		
<p><b>Cobertura mas amplia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Facilidad de comprar en mas de 20 millones de comercios, adhiriendo en mas de 250 países.</li> <li>✓ Compras via Internet, en tiendas virtuales con standard de seguridad.</li> <li>✓ Línea de Crédito especial para compras en el rubro Salud.</li> </ul>	<p><b>Tasas mas ventajosas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Normal: 28% para compras y adelanto de efectivo normales.</li> <li>✓ Plan Cuota: 20% para compras y adelanto de efectivo en cuotas.</li> <li>✓ Plan Salud: 18% para compras en cuotas en el rubro Salud, sin afectar línea normal</li> </ul>	<p><b>Servicio Adicional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Consulta de extractos via web.</li> <li>✓ Fijó de extractos por e-mail.</li> <li>✓ Monitoreo de operaciones nacional e internacional.</li> <li>✓ Amplia cobertura de seguro contra fraude y asistencia al viajero.</li> </ul>
		



# Fundación de Asunción



▶ Corría el año 1537, cuando pasó por este lugar el Capitán Juan de Salazar y Espinoza (español de nacimiento), quien había llegado con la tripulación al mando de Don Pedro de Mendoza, decidió llevar a cabo la fundación de Asunción, por haber quedado maravillado por la belleza de las tierras y la hospitalidad de su gente. Quienes le brindaron alimentos y lugar de reposo en dicho momento. Asunción, capital de la República del Paraguay, fue fundada el 15 de Agosto de 1537, fecha en que se conmemora la festividad de Nuestra Señora Santa María de la Asunción, en la bahía formada por el río Paraguay.

Con el correr del tiempo se fueron formando los primeros establecimientos con los españoles y

los aborígenes de las zonas, surgiendo de esta forma los llamados "mancebos de la tierra", mezcla que se dio entre el español y el guaraní.

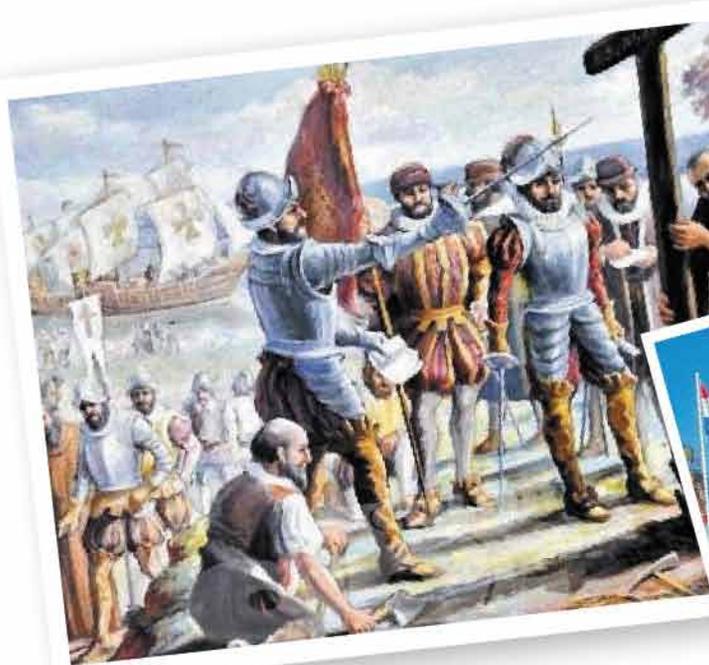
Los mancebos no han puesto retaceos para acudir y ayudar a sus hermanos de Buenos Aires que fueron devastados por los nativos del lugar, llegando así a la re fundación de la ciudad de Buenos Aires capital de la hermana República Argentina.

Un lamentable incendio ocurrido en el año 1543, que destruyó una cuarta parte de la ciudad, devastando vorazmente el edificio del archivo, desapareciendo con el fuego el Acta Fundacional de la Ciudad de Asunción. "Asunción Madre de Ciudades" pues de aquí partieron varias expediciones y fundaron nuevas ciudades. También fue el lugar

donde se gestaba la independencia del país a manos del Dr. José Gaspar Rodríguez de Francia, quien se ocupó del ordenamiento y planificación de la ciudad.

A los 477 años de la fundación de nuestra gloriosa capital del Paraguay unamos nuestros esfuerzos para hacerlo más floreciente que nunca, nosotros sus hijos debemos colaborar todos juntos y hacer de ella una ciudad envidiable por otras naciones vecinas y no vecinas del mundo entero.

**Lic. Mariela Morel de Spaini**  
**Afiliada Nº 23.057**



# Gran Gala Popular

▶ En fecha 19 de Junio se llevó la Gran Gala Popular conmemorando el mes de la Amistad, en el cual estuvieron presentes los afiliados, directivos, funcionarios e invitados de la Caja Mutual.

La Gala fue realizada en el teatro Municipal Ignacio A. Pane, en donde todos los presentes pudieron disfrutar de la gran actuación del elenco Artístico de la UNINORTE, quienes interpretaron La Zarzuela, La Tejedora de Ñanaduti y Maria Pacuri.

Al culminar con el show, todos los presentes disfrutaron de un fabuloso brindis, bocaditos finos realizados por Delicias del Sabor.



Nota Cultural





Aprovechá  
este  
SÚPER  
BENEFICIO!!!

Ahora tenés



en todas  
tus  
compras

SUPER



TODOS  
LOS  
JUEVES!!!  
en

REAL

SUPERMERCADO

CAJAMUTUAL  
DE COOPERATIVISTAS DEL PARAGUAY  
LÍDER EN JUBILACIÓN VOLUNTARIA

Con tu Tarjeta de la  
Caja Mutual

Si aún no tenés, pedí ya  
tu tarjeta de la Caja Mutual



Informate más llamando al 440 310 o al 513.740 Int. 313.

Visitanos en [www.cmcp.org.py](http://www.cmcp.org.py) - Seguínos en 

# La Primavera y su efecto en la vida

▶ Al llegar la primavera y prolongarse las horas de luz se producen cambios en el organismo. Nos sentimos más sanos, dinámicos, optimistas y llenos de energía. ¿Por qué? Un equipo de investigación del Reino Unido ha desentrañado los procesos que controlan los cambios hormonales con el paso de las estaciones. Sus hallazgos se publican en la revista *Current Biology*, y podrían ser útiles en el tratamiento del trastorno afectivo estacional (TAE).

Los investigadores, pertenecientes a las Universidades de Edimburgo y Manchester (Reino Unido), descubrieron dos genes, EYA3 y TAC1, que se activan cuando aumentan las horas de luz en primavera y, en consecuencia, elevan la concentración de ciertas hormonas. Curiosamente, el gen EYA3 desempeña una función similar en aves y mamíferos que se ha mantenido durante millones de años de evolución. ¿La clave de su acción parece estar en una molécula denominada tuberalina, producida en la glándula pituitaria, situada en la base del cerebro, que envía señales a las hormonas implicadas en el control de los cambios estacionales del organismo.



Otra pieza esencial es la hormona melatonina, básica para los ajustes estacionales del organismo. Además, la glándula pituitaria estimula la secreción de la hormona prolactina, que ayuda a los mamíferos a adaptarse al aumento de las horas de luz y a otros cambios estacionales. ??

El profesor Dave Burt, del Instituto Roslin de la Universidad de Edimburgo,

asegura que "la identificación de estos genes no sólo aclara el funcionamiento de nuestro reloj biológico anual interno, sino que además indica que existe una relación llamativa entre mamíferos y aves que se ha conservado más de 300 millones de años." Al fin y al cabo, añade, gran parte de nuestro comportamiento viene determinado por las estaciones, que influyen en el almacenamiento de grasas, la reproducción o la capacidad para combatir enfermedades.

## Por otro lado

Las plantas están floreciendo antes de lo previsto a causa del calentamiento global, según se deduce de un análisis histórico de datos de 1.558 especies vegetales de cuatro continentes, recopilados durante varias décadas. Los investigadores desarrollan habitualmente experimentos en los que manipulan la temperatura ambiental en torno a pequeños cultivos de plantas para averiguar cómo reaccionan cuando el calor aumenta. Las respuestas de las plantas se incorporan a modelos que se usan para predecir qué cambios experimentarán los ecosistemas si el cambio climático continúa según lo previsto. Sin embargo, un grupo de científicos ha llegado a la conclusión de que las previsiones pueden





quedarse cortas, ya que los datos históricos indican que los cambios que causa el calentamiento son superiores a los estimados. La primavera empieza antes y la floración de las plantas se acelera más de lo que muestran los experimentos. En concreto, los registros históricos muestran que las flores aparecen entre 5 y 6 días antes por cada grado centígrado que se eleva la temperatura media.

Los estudios de fenología, es decir, la relación entre factores climáticos y ciclos de seres vivos como la floración, proporcionan información muy valiosa sobre las respuestas de las plantas al cambio climático.

**Seleccionados**  
**Ulises Morinigo**



Si sos afiliado de la **CAJA MUTUAL** los miércoles tu combustible es **MÁS BARATO**

**CAJA MUTUAL**  
DE COOPERATIVISTAS DEL PARAGUAY  
LÍDER EN JUBILACIÓN VOLUNTARIA  
Juntos construimos tu futuro



Si aún no tenés tu Tarjeta, pedí ya!



Informate llamando al 440 310, Seguíenos en 

# A tener en cuenta este verano



► Como estamos empezando con la temporada de días muy soleados y calurosos, es conveniente saber que el cuidado de nuestra piel es muy importante ya que la piel es la capa de tejido resistente y flexible que cubre y protege el cuerpo, por ende necesita ciertos cuidados a tener en cuenta.

Como primera medida no olvidemos de utilizar las pantallas o protectores solares, pues es bien sabido que los rayos ultravioleta (UV) favorecen al desarrollo de quemaduras cutáneas y cáncer en la piel, especialmente cuando nos exponemos en lugares turísticos como playas o prácticas de deportes al aire libre. Otro consejo es la buena hidratación y nutrición de la piel de todo el cuerpo, sin olvidar especial atención al rostro, cuello y escote debido a que en estos lugares por su sensibilidad sufren las consecuencias de la deshidratación y las arrugas pueden aparecer más tempranamente.

También para las personas que deseen comenzar a broncearse, se recomienda una buena exfoliación corporal, aparte de los cuidados arriba mencionados, para un bronceado uniforme y bonito. Para el cuidado del rostro se puede recurrir a una limpieza profunda acompañada de una buena hidratación.

Se recomienda que entre las 11.30 am y las 3:00 pm no hay que exponerse al sol y se recomienda buscar un lugar con sombra. En todos los casos, siempre hay que usar un buen protector solar.

Los médicos dicen que la piel debe cuidarse con mayor severidad en los primeros años de vida. Además, agregan que antes del año, a los bebés no hay que exponerlos al sol. Y desde los 6 meses ya pueden usar protector. Si la persona tiene una piel muy blanca lo ideal es un factor de protección 40 o 60. En el caso de las pieles más morechas pueden usar un factor 15. Pero, lo recomendable es siempre usar un factor de 30 para arriba, sin embargo, no todo es negativo a la hora de la exposición al sol. Los estudios explican que las pequeñas exposiciones a los rayos UV son positivas porque juegan un rol esencial en la producción de vitamina D.

### Algunos consejos:

Elegir el mejor protector solar: depende de la sensibilidad de cada piel a la radiación solar, del tipo de piel, de los lunares y pecas, de los antecedentes familiares de cáncer cutáneo.

Por ejemplo, un hombre velludo está menos expuesto que una nena de 10 años. Por esa razón, los médicos recomiendan que sea el dermatólogo quien determine el filtro adecuado o, como mínimo, que consulte al farmacéutico.

Cómo aplicarlo: en forma pareja en todo el cuerpo 30 minutos antes de ponerse al sol, 2 gramos por centímetro cuadrado y en forma uniforme. No olvidarse de zonas delicadas: cuello, orejas, empeines y calva.

Además, hay que volver a aplicarlo cada dos horas o después de haber transpirado mucho o de haber estado en el agua más de 40 minutos. Horarios de exposición: para evitar el daño solar no hay que exponerse entre las 11 am y las 3 pm. En esos momentos, los rayos UV son tan intensos que, si queremos permanecer al aire libre, el único modo de que no nos afecten es recurrir a la sombrilla o a un árbol.

**Consejos para el cuidado y belleza de la piel, sigue estos sencillos consejos y seguramente te verás más joven y radiante.**

### Para unas manos hermosas

Es importante activar la circulación de las manos; para ello, hay que recurrir a los micromasajes por medio de un suave golpeteo con las cerdas de un cepillo, de los que se usan para exfoliar la cara, sobre el dorso de cada mano y los dedos, haciendo movimientos

••••



circulares. Si llegan a enrojecerse, sumérgelas en agua caliente por 10 minutos y luego aplica una crema hidratante.

#### **Codos y rodillas de princesa**

Las rodillas y los codos tienden a estar ásperos y resecos; para que no te suceda, mezcla lo siguiente:

- \*1 papa hecha puré
- \*3 cucharadas de aceite de germen de trigo o de almendras.

Aplica la preparación sobre la piel de estas zonas y deja actuar 20 minutos, después enjuaga con agua tibia. Repite la operación durante 2 semanas, una vez al día.

#### **Nada de arrugas prematuras:**

Si tu rostro está empezando a presentar arrugas, una vez a la semana derrite a baño María lo siguiente:

- \*2 cucharadas de lanolina
- \*1 cucharada de cera de abejas.

Retira del fuego y mezcla con una yema de huevo previamente batida; cuando esté tibia, extiende sobre la cara y luego de 20 minutos retírala con cuidado con un cuchillo para mantequilla, ya que se endurece un poco. Al final, limpia los restos con una toalla humedecida con agua caliente.

#### **Rejuvenece la piel marchita**

Si la piel de tu rostro luce cansada y marchita, nutre y revitalízala con este sencillo consejo. Una vez a la semana, por la noche, calienta 3 cucharadas de aceite de oliva, sin que hierva; humedece varios trozos de algodón en éste y ponlos cubriendo la cara, con cuidado de no quemarte y evitando la zona de los ojos. Luego

de 10 minutos quítalos y deja el aceite hasta el día siguiente que te bañes.

#### **Adiós a los barros y espinillas**

Para eliminar ese molesto barrito más rápido, pon una rodaja de limón sobre la imperfección y sujétala con tela adhesiva, encima coloca una bolsita caliente de té de manzanilla, deja actuar durante 10 minutos y retíralo; repite con una nueva rodaja de limón hasta que el granito se abra y drene.

Si te vas a exponer al sol, enjuaga muy bien tu rostro para que nos se manche tu piel por la acción con el limón.

#### **Axilas sin manchas:**

Prepara la siguiente mezcla para aclarar la piel de tus axilas:  
\*2 cucharadas de yogurt natural  
\*2 cucharadas de glicerina natural  
\*Jugo de un limón chico.

Todas las noches, limpia la zona con aceite de oliva en una bolita de algodón. Luego aplica el preparado. Haz el tratamiento dos semanas, reposa una, y después aplícalo dos semanas más.

#### **Aclara la piel**

Con esta mascarilla puedes blanquear la piel de tu cara:  
\*50 gr. de mantequilla de cacao.  
\*50 gr. de zanahoria.

Disuelve la mantequilla en baño María, licua la zanahoria, cuéllala, mezcla ambos ingredientes hasta formar una pasta cremosa y caliéntala. Cuando esté tibia, aplica sobre el rostro 15 minutos y retira con una toallita húmeda.



#### **Disminuye las estrías**

Cuando se rompen las fibras de la piel no duele, pero dejan unas marcas, sobre todo durante el embarazo, que nos parecen horribles y conocemos como estrías. Podemos reducirlas con:

- \*6 gotas de aceite de lavanda
- \*6 gotas de aceite de naranja
- \*6 gotas de aceite de geranio
- \*25 ml. de aceite de almendras o coco
- \*25 ml. de aceite de germen de trigo.

Mezcla todo con un poco de agua y frota en la piel diariamente.

#### **Contra la celulitis**

Gracias a los nutrientes de esta receta, tu piel eliminará más fácilmente todas esas toxinas que están acumuladas debajo de la piel y que se manifiestan como celulitis. Mezcla:

- \*1/3 de taza de aceite de coco.
- \*2 cucharadas de aceite de limón
- \*½ cucharada de aceite de toronja o naranja.

Guarda en un frasco con una tapa y úsalo para darte 10 minutos de masaje por las noches.

**Lila Grassi**  
Afilada N° 7.241

••••

# se encuentra en el cerebro

► Ni en los picos más ocultos del Himalaya, ni escondida en antiguas ciudades bíblicas enterradas bajo las arenas del desierto. La fuente de la eterna juventud podría estar en nuestro propio hipotálamo, una diminuta región del cerebro crucial, no sólo para la producción de hormonas, sino para regular nuestra conducta reproductora o la temperatura corporal entre una larga lista de funciones que no nos conviene que dejen de funcionar.

Investigadores de Farmacología molecular en el Colegio Albert Einstein de Nueva York dirigidos por el doctor Dongsheng Cai han descubierto una nueva aplicación para la proteína llamada NF-kB que interviene en los procesos degenerativos e inflamatorios relacionados con el envejecimiento. El funcionamiento de esta proteína está regulado también en esta parte del cerebro.

Al excitar la producción de esta proteína en ratones de laboratorio, el equipo de Cai ha constatado una aceleración del proceso de envejecimiento.

La NF-kB también reduce la generación de otra sustancia llamada

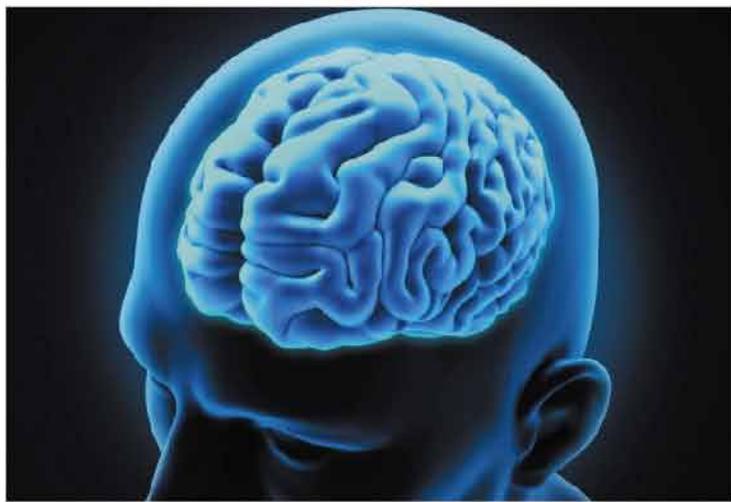
Gonadotropina. Al inyectar en los roedores un compuesto llamado GnRH que genera esta hormona, la acción de la proteína NF-kB se ve reducida. Los ratones inyectados con GnRH vivieron un 20% más que los ratones del grupo de control y sufrieron menos los efectos adversos de la edad.

Por supuesto, el hipotálamo y la proteína NF-kB no son los únicos responsables del envejecimiento y aún habrá que hacer más pruebas antes de aplicar esta investigación en seres humanos sin temer efectos secundarios aún no descubiertos, como combustión espontánea al llegar a los 120 años, o brotes psicóticos en ausencia de la hormona, por poner dos ejemplos especulativos.

## El cerebro sí tiene eterna juventud

En el marco de su estudio, publicado en el 'Journal of the International Neuropsychological Society', los expertos de la Universidad de Chicago revelaron que, bajo ciertas condiciones, un selecto grupo de personas mayores de setenta años, conocidos como los 'SuperAgers', gozan de una anatomía cerebral especial, por lo que pueden pensar y recordar incluso mejor que los jóvenes de treinta años.

Durante los exámenes de resonancia magnética en 3D, el equipo dirigido por la investigadora Emily Rogalski demostró que los 'SuperAgers' poseen la capa externa del cerebro, relacionada con las capacidades





cognitivas de memoria y atención, mucho más gruesa que las de los jóvenes.

Según Rogalski, "estos resultados son notables, dado el hecho de que la materia gris o la pérdida de células del cerebro es una parte común del envejecimiento normal".

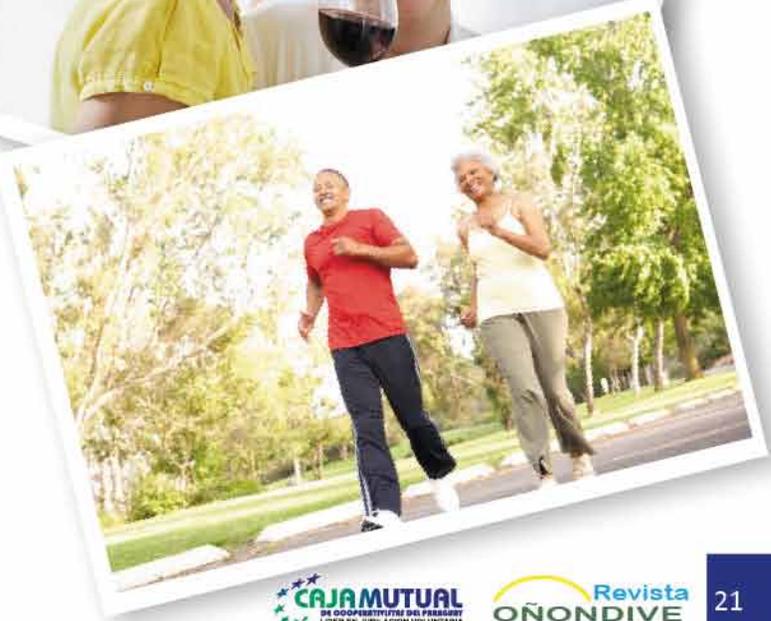
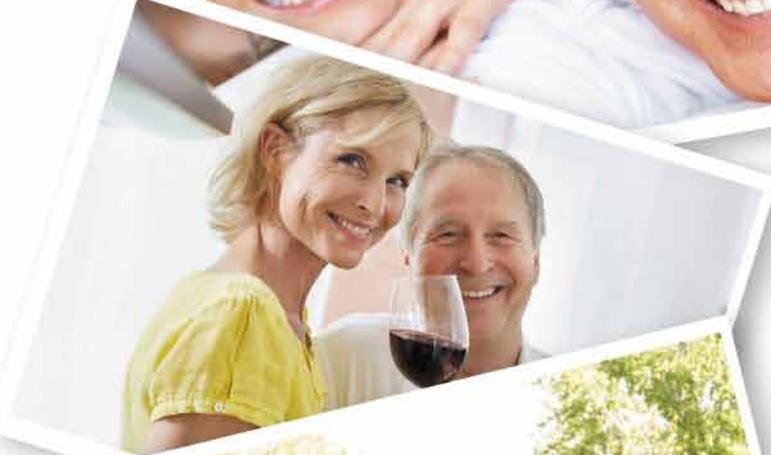
#### ¿A qué se debe?

"Todavía desconocemos la mayoría de las características del cerebro, que nos depara más y más sorpresas", sostiene Rogalski, subrayando el hecho de que su funcionamiento no se detiene con la vejez: al revés, en este período de tiempo una serie de áreas cerebrales, responsables de la actividad intelectual, siguen desarrollándose.

Por el momento los científicos no pueden decir con exactitud qué es lo que proporciona al cerebro la 'eterna juventud', aunque sugieren que el fenómeno se debe en gran medida a la herencia de cierta combinación de genes y a un estilo de vida sano y activo.

Al averiguar con exactitud los factores que contribuyen a la longevidad, los expertos esperan encontrar el tratamiento que pueda prevenir la pérdida de memoria o incluso la enfermedad de Alzheimer.

**Seleccionados**  
**Ulises Morínigo**



# Las Inteligencias del Hombre (II)



*Cada ser humano tiene una combinación única de inteligencia. Éste es el desafío educativo fundamental.*

Howard Gardner

Nota de Salud

► Siguiendo con el tema iniciado en el número anterior, como punto de partida para el presente, recordaremos brevemente que la inteligencia conocida como Coeficiente Intelectual se refiere principalmente a la capacidad lógico-matemática y verbal del individuo; se conoce como racionalidad instrumental, y contiene una visión unidimensional de la conciencia. Está basada en nuestros instintos, impulsos y sensaciones; opera con el ojo físico, es una inteligencia pre-racional, pero necesaria y muy importante para la supervivencia. Sin embargo, posteriormente, cuando se observó la similitud de resultados entre niños de ambientes semejantes (los niños de familias acomodadas solían presentar una edad mental superior a la de los

niños de los suburbios), pudo detectarse que el desarrollo intelectual progresivo podía ser influenciado en cierta medida por el ambiente y que no era sólo una cuestión genética; por lo tanto, los bajos resultados de los test de inteligencia podían ser reforzados y reparados. A pesar de todo, el uso del test de inteligencia creado por Binet se ha convertido en una importantísima herramienta en el campo de la educación, y, en la actualidad, su función es, en esencia, la de detectar a niños que necesiten ayuda mediante estímulo y refuerzo especial en su desarrollo intelectual.

A raíz de la observación anterior y entendiendo que el Coeficiente Intelectual se trata de una habilidad simple que cada ser humano posee en mayor o menor medida, pero que descuida el papel de la personalidad, las emociones y el contacto cultural en que se desarrollan los procesos mentales, el autor de la Teoría de las Inteligencias Múltiples, Howard Gardner, cuestiona las visiones tradicionales existentes sobre la inteligencia a fines del siglo pasado, planteando que la sociedad, erróneamente, ha sobrevalorado las

inteligencias lingüísticas y matemáticas cuyo resultado elevado, si bien podrían impulsarnos a predecir que el éxito en las aulas está asegurado, sin embargo, un alto coeficiente intelectual no asegura el éxito en la vida profesional ni social, ya que es un hecho comúnmente conocido que no son precisamente los alumnos con promedios más destacados quienes logran el éxito profesional, económico o social; y, por el contrario, también son muchos los estudiantes que han sido "etiquetados" como alumnos con "dificultades en el aprendizaje" o con "déficit de atención", siendo sometidos a tratamiento con medicación y considerados prácticamente como "enfermos mentales".

A partir de aquí, la teoría de las Inteligencias Múltiples abrió el camino para una nueva etapa en la investigación sobre la inteligencia. Según la óptica de Gardner, la inteligencia es la capacidad para resolver problemas cotidianos, para generar nuevos problemas, para crear productos o para ofrecer servicios dentro del propio ámbito cultural; y, añade que igual que hay muchos tipos de problemas que resolver, también hay muchos tipos





de inteligencia, estableciendo que las personas poseen mentalidades diferentes, por lo que también experimentan diferentes modos de percibir y comprender la realidad. De esta forma, sin negar el componente genético, al definir la inteligencia como una capacidad, Gardner la convierte en una destreza que se puede desarrollar; nos presenta una comprensión más amplia del ser humano y de las distintas formas que tiene para aprender y manifestar sus conocimientos intelectuales y sociales, identificando las siguientes ocho formas de inteligencia:

**1. Lógico Matemática:** razonamiento lógico, mentalidad numérica y matemática. Capacidad científica. Albert Einstein, Isaac Newton, John Nash.

**2. Lingüística:** expresión verbal, comunicación, aprendizaje de idiomas; inteligencia de escritores, comunicadores y poetas. Capacidad de usar y comprender las palabras; generar oraciones gramaticales desde la infancia. Shakespeare, Amado Nervo, Zig Zlgar.

**3. Musical:** Capacidad para armonizar, componer, orquestrar música. Michael Baryshnikov, Mozart, Plácido Domingo.

**4. Corporal:** Capacidad de armonizar el cuerpo, resistencia, desarrollo sensorial. Inteligencia de los grandes atletas, bailarines, artesanos, etc. Michael Phelps, Rafa Márquez, Michael Jordan.

**5. Espacial:** Es la capacidad para formarse un modelo de un mundo espacial, está en la base de las artes visuales. Diseño, manejo de espacios. Está en marinos, ingenieros, arquitectos, escultores, pintores, etc. Picasso, Frida Khalo.

**6. Interpersonal:** Capacidad social para comprender a los otros, habilidad para interacción social, trabajo en equipo, empatía. Es la inteligencia de los buenos maestros, políticos, vendedores, etc. Madre Teresa, John F. Kennedy, Ann Landers.

**7. Intrapersonal:** Está orientada hacia adentro. Es el entendimiento de los aspectos internos de una persona. Acceso a la vida interior emocional. Control de las emociones y visión del propósito de vida. Gandhi, Freud, Confucio.

**8. Naturalista:** Sensibilidad hacia la biósfera. Capacidad de relacionarse con la naturaleza. Comprensión del medio ambiente natural, astronomía. Biología. Está representada por los

biólogos, ecologistas, geógrafos, etc. Steve Irwin, Charles Darwin, Jaques Cousteau.

Las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner están basadas en nuestra capacidad de razonamiento y pensamiento lógico, en lo cognitivo y opera con los ojos físico y mental. Es una inteligencia cultural, social, basada en el lenguaje; nos sirve para controlar y medir el mundo. Son combinaciones de lo emocional y lo racional en diferentes grados. Todos nacemos con unas potencialidades marcadas por la genética que se han de desarrollar de una manera o de otra, dependiendo de los estímulos del medio ambiente a que estemos expuestos, nuestras experiencias, la educación recibida, etc., siendo lo ideal el desarrollo equilibrado de todas ellas. En particular, es siempre bueno recordar las palabras de Albert Einstein: *“Todos somos genios. Pero si juzgas a un pez por su habilidad para trepar árboles, vivirá toda su vida pensando que es un inútil”... depende de nosotros identificar nuestras capacidades y desarrollarlas al máximo.*

**Abg. Ma. Augusta Subirachs**  
**Nota: En el siguiente número**  
**proseguiremos con la Inteligencia**  
**Emocional.**



# Los 10 avances tecnológicos del 2014



El Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT) ha publicado su informe anual TR10, en él se muestran los diez avances tecnológicos que despuntaron este 2014. Según el MIT, estos inventos dejarán huella a partir de este año, ya que resuelven problemas actuales, o crean nuevas formas de utilizar la tecnología.

## 1. Drones agrícolas

Según el MIT los drones para la agricultura son una tecnología rompedora que permite aumentar la producción de las cosechas sin provocar daños, hacer un seguimiento

del cultivo, mejorar el consumo de agua y combatir las plagas gracias a las cámaras incorporadas.

## 2. Smartphones ultraprivados

También están entre los elegidos los smartphones ultraprivados. Estos teléfonos móviles revelan la mínima cantidad de información de sus usuarios para que gobiernos y anunciantes no consigan sus datos.

## 3. Mapeo cerebral

Los científicos están consiguiendo niveles de detalle en el mapa en 3D del cerebro de 20 micrómetros de resolución. El Proyecto Europeo del Cerebro Humano ha conseguido superar en 50 veces la precisión anterior, si sigue así proporcionará a los neurocientíficos una guía de la complejidad del cerebro.

## 4. Chips neuromórficos

Estos microprocesadores actúan como cerebros para mejorar la inteligencia artificial de los dispositivos digitales, posiblemente sustituirán a los chips tradicionales.

## 5. Impresión 3-D a microescala

Esta tecnología se basa en un tipo de proceso como la impresión 3-D y utiliza múltiples materiales para crear

objetos tales como tejido biológico para reparar los vasos sanguíneos. Lo que podría derivar en la fabricación de órganos artificiales.

## 6. Edición del genoma

Esta herramienta permite modificar el genoma para crear primates con mutaciones específicas y estudiar de otra manera los desórdenes cerebrales y otras enfermedades humanas.





### 7. Colaboración móvil

Se trata de que los smartphones y las tabletas tengan un software útil para realizar tareas en equipo. Como por ejemplo, servicios para poder editar documentos en conversación con otros usuarios, sin necesidad de recurrir al correo electrónico.

### 8. Oculus Rift

Unos dispositivos de realidad virtual de gran calidad que ya son lo suficientemente baratos para el mercado de consumo. Unas "gafas" que darán lugar a nuevas formas de entretenimiento y comunicaciones.

### 9. Robots ágiles

Unos autómatas con la capacidad de caminar y correr en terrenos desiguales, a los que otras máquinas con ruedas no pueden llegar. Unas características que le permitirán

adentrarse a lugares dónde la vida humana estaría expuesta y en riesgo.

### 10. Energías eólica y solar inteligentes

De la combinación del big data y la inteligencia artificial se está consiguiendo obtener predicciones meteorológicas cada vez más fiables, lo que provocará un mejor uso de las energías renovables, como la solar y eólica.

*El futuro llegó hace rato, y lo estaremos viviendo cada vez más en nuestro presente.*

**Seleccionados**  
**Ulises Morínigo**



## PENSAMIENTOS

"Escoger un CAMINO significa abandonar otros. Si pretendes recorrer todos los caminos posibles acabarás no recorriendo NINGUNO" Paulo Coelho

"Y aquellos que fueron vistos bailando, fueron considerados locos por quienes no podían escuchar la música" Friedrich Nietzsche

"La fe es un conocimiento del corazón más allá de las pruebas" Khalil Gibran

"El zapato que le ajusta a un hombre le aprieta a otro; no hay receta para la vida que funcione en todos los casos" Carl Gustav Jung

"Vivir es nacer a cada instante" Erich Fromm

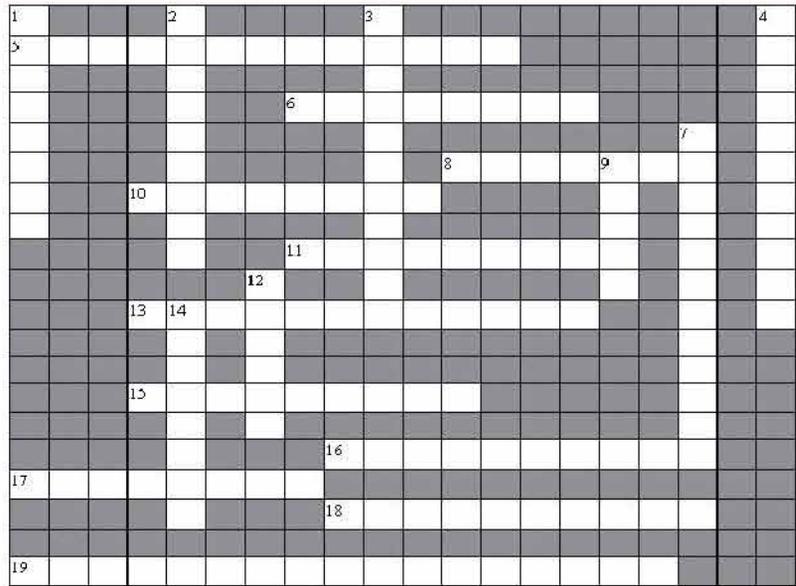
## CHISTES

Mi Mamá en Whatsapp:  
(escribiendo..)  
(escribiendo..)  
(escribiendo..)  
(escribiendo..)  
(escribiendo..)  
(escribiendo..)  
(escribiendo..) HOLA.

- ¿Bailamos?  
- Claro. ¿Pero quién saca a mi amiga?  
- Ahhh, por eso no te preocupes.  
¡SEGURIDAAAAD!

- Mamá, ¿qué haces en frente de la computadora con los ojos cerrados?  
- Nada, hijo, es que Windows me dijo que cerrara las pestañas..

- ¡A mí nadie me da órdenes! -  
- "2% de batería. Conecte el cargador".  
- Voy.



## Horizontal

5. Comunicación que permite relacionarse con los demás.
6. Para comunicarnos debemos intentar una mutua comprensión a través de una disponibilidad.
8. Ruido que se relaciona con la predisposición tanto del receptor como el emisor.
10. Comunicación no verbal que se manifiesta a través de MOVIMIENTOS.
11. Esfuerzo que pone tanto el emisor como el receptor en el proceso de comunicación.
13. Principio de la comunicación, donde una vez que emitimos nuestros mensajes, no pueden olvidarse.
15. Ruido que se relaciona con la inteligibilidad en cuanto a códigos entre emisor y receptor.
16. Limitación y consecuencia de la no empatía entre emisor y receptor, produciendo vacío interpersonal.
17. Características de la comunicación, donde cada persona interpreta el mensaje según sus propios intereses.
18. Principio donde señala que la retroalimentación permite anticiparnos a eventos comunicativos.
19. Medida que toma el receptor para mejorar el proceso de comunicación, sirviendo como elemento para contraponer el ruido.

## Vertical

1. La comunicación actúa recíprocamente entre emisor y receptor, es decir es:
2. Comunicación no verbal que se manifiesta en la distancia entre los hablantes.
3. Elemento que origina el mensaje, que comunica su idea.
4. Principio que trata sobre la imposibilidad de la ausencia de la comunicación.
7. Distorsión en que nos situamos en el centro de cualquier problemática o nos hacemos culpables de algún hecho.
9. Cualquier interferencia en el proceso de comunicación.
12. Comunicación expresada en las cartas.
14. Persona que interpreta el estímulo que la fuente comunica.



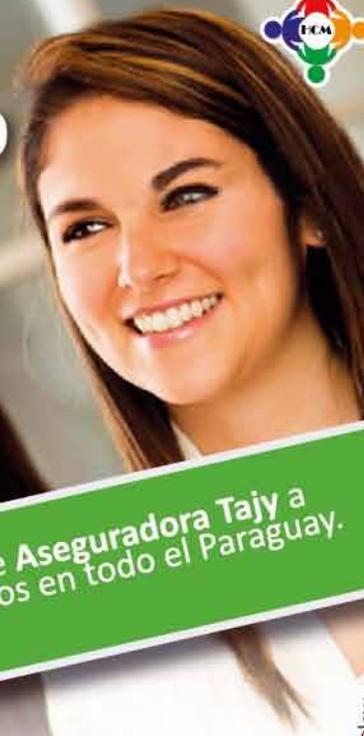


ASEGURADORA

**Tajy**

PROPIEDAD COOPERATIVA S.A.

Más rápido,  
fácil y seguro



INFONET  
COBRANZAS

AQUÍ  
PAGO

PAGO  
EXPRESS®

red fácil  
RED DE COBROS Y PAGOS

practipago  
PAGO DE SERVICIOS

Itaú Débito

Ahora podés abonar tus pagos de Aseguradora Tajy a través de una amplia Red de Pagos en todo el Paraguay. Hay un local cerca tuyo.

ASEGURADORA

**Tajy**

PROPIEDAD COOPERATIVA S.A.

Avda. San Martín N° 1243 esq. Agustín Barrios  
Teléfonos: (021) 689 1000 (RA) - \*tajy (8259) desde Tigo o Personal  
Línea Gratuita: 0800 11 85 85 - [www.tajy.com.py](http://www.tajy.com.py)

# Un medio de identificación y pago

- ✓ Pagar tus aportes y créditos de la Caja Mutual en todas las redes de cobranza.
- ✓ Obtener importantes descuentos en los locales adheridos a la Caja Mutual.

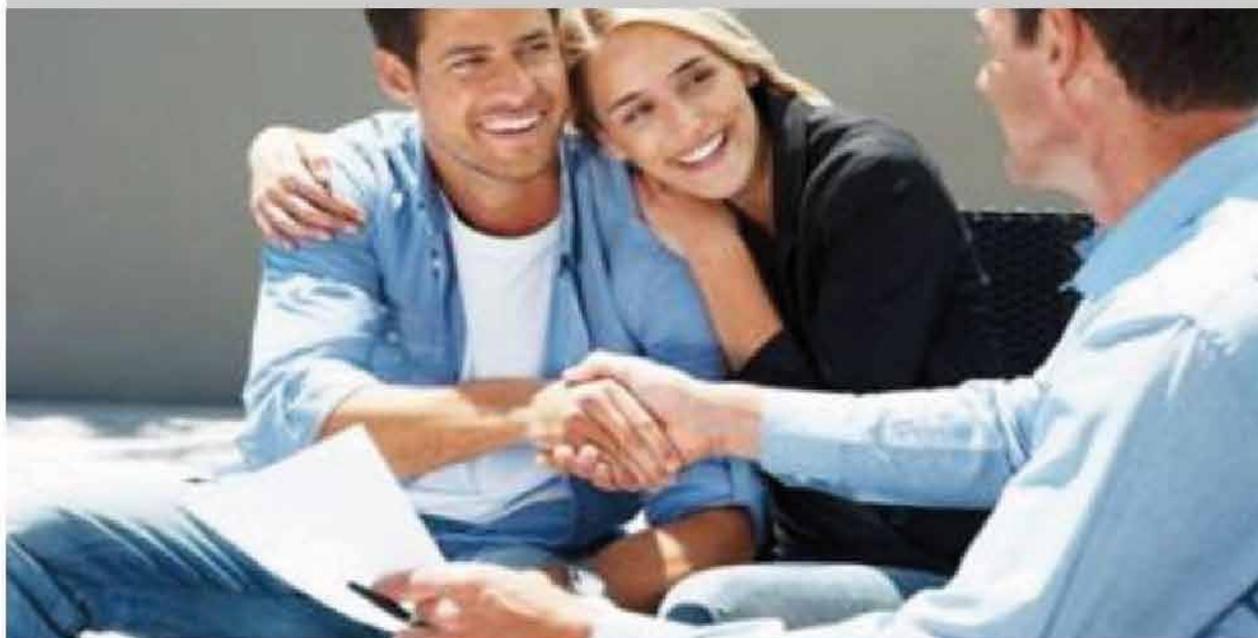


\*Solo para Afiliados al día.

Además informate llamando al 440 310, al Dpto. de Afiliados y Beneficiarios o en nuestro sitio [www.cmcp.org.py](http://www.cmcp.org.py), Seguinos en

**CAJAMUTUAL**  
DE COOPERATIVISTAS DEL PARAGUAY  
LIDER EN JUBILACION VOLUNTARIA  
Juntos construimos tu futuro

**¿Pensaste en tu FUTURO?**



**Nosotros te asesoramos  
¡Solicita la visita de nuestros  
Asesores!**

Para más información comunícate al 440-310  
afiliados@cmcp.org.py Seguínos en 