



4 formas de 'hackear' tu cerebro para ser más productivo y rendir mejor

Foto shop ahora más rápido



Porque los perros de razas grandes viven menos

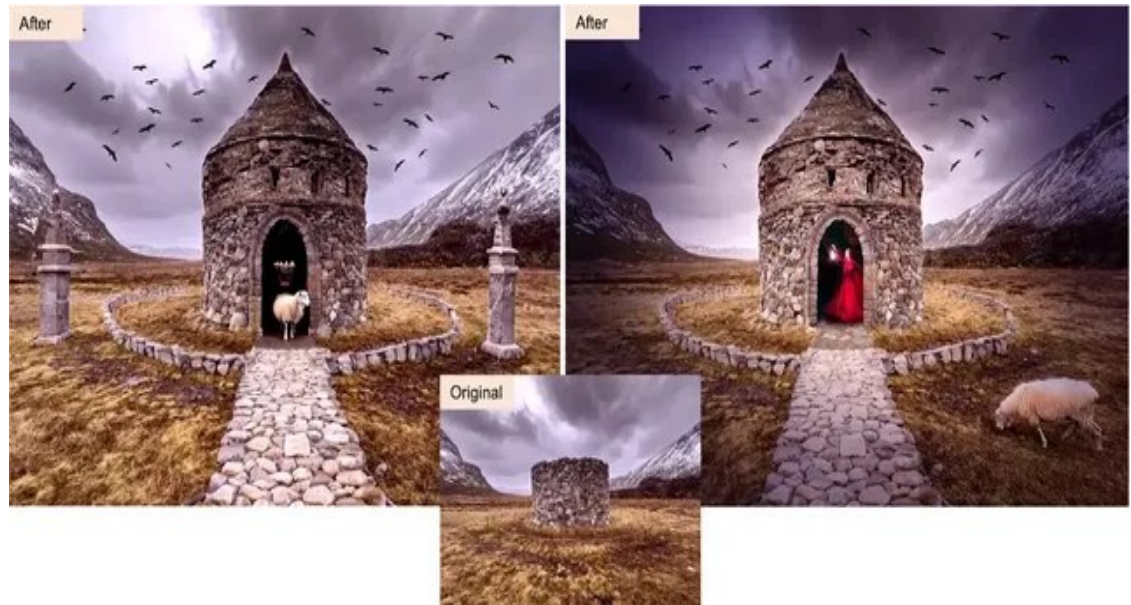


Nueva herramienta de IA generativa de Photoshop hace en segundos lo que antes llevaba horas

Adobe ha lanzado en Photoshop una herramienta de IA generativa.

Generative Fill es capaz de añadir o eliminar elementos de una imagen o meter elementos a partir de una orden textual al instante.

Generative Fill es capaz de cambiar el cielo de una foto de la noche al día o incluso cambiar el lazo de un vaquero por un poco de pasta con una orden textual al instante. Además, es capaz de permitir al usuario añadir o eliminar detalles a las fotografías en unos pocos segundos. Las nuevas herramientas de IA de Photoshop pueden añadir, eliminar o sustituir un elemento concreto de una imagen, pero también puede ampliar una imagen basándose en una indicación de texto dada por el usuario.



Aunque se supone que las nuevas herramientas no pueden usarse con fines comerciales mientras esté en fase beta, Adobe afirma que las imágenes deberían estar libres de problemas de derechos de autor una vez que las funciones se pongan a disposición de todo el mundo.

La IA generativa Firefly de Adobe se entrenó con la propia biblioteca de imágenes de archivo de Adobe, así como con otras imágenes con licencia y de dominio público.

Bajo la lluvia sin paraguas: ¿Es mejor andar o echarse a correr?



¿Quién no ha vivido esa incómoda situación en la que sales a la calle y, para tu sorpresa, se ha puesto a llover a cántaros de repente? Sin paraguas y con un largo trayecto a recorrer a pie por delante te preguntas si será mejor ir andando o corriendo hasta tu lugar de destino. ¿Qué te mojará menos?

El primer impulso, en la mayoría de los casos, será echarte a correr, pero, ¿es realmente la mejor opción? Corriendo te encuentras menos tiempo bajo la lluvia, pero chocas constantemente con las gotas que vienen de frente, aumentando el área mojada. Por otro lado, andando, solo te mojas encima de la cabeza y las áreas superiores, pero, pasas más tiempo bajo la lluvia. ¿Qué debes hacer entonces?

¿ANDAR O CORRER?

Pues bien, la cantidad de lluvia que te golpea en un periodo de tiempo determinado es constante. Es decir, el agua que cae sobre ti en 1 minuto bajo la lluvia será la misma, corras o andes. Pensemos en ello como si la lluvia fuese un muro de agua: da igual si trotas o andas, para llegar de un punto a otro tendrás que atravesar el muro, sí o sí.

Por lo tanto, que te mojes más o menos no dependerá de tu velocidad, sino del tiempo que pases bajo la lluvia y la longitud del trayecto que recorras. ¿Y cómo minimizas esto? Pues fácil: escogiendo el camino más corto y pasando el menor tiempo posible bajo la lluvia, es decir: corriendo. Y es que, aunque la cantidad de lluvia que atraveses sea la misma, corriendo estás un tiempo menor bajo ella y, por lo tanto, puedes llegar antes a tu destino. Eso sí, cuidado de no resbalarte.

Porque los perros de razas grandes viven menos



Los perros de razas muy grandes – como el San Bernardo o el gran danés – tienen una vida más corta que los de razas pequeñas, como el chihuahua. Estos pueden alcanzar los 20 años, los perros de gran tamaño – las llamadas razas gigantes, que superan los 50 kilos – no suelen pasar de los 10 años.

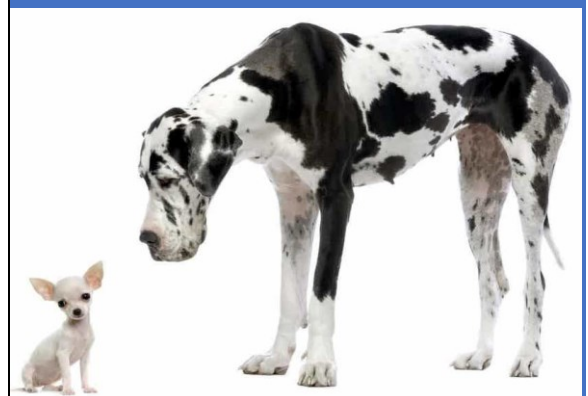
La razón de esto es que los perros de raza gigante envejecen más rápido. Pero un nuevo estudio apunta a que esto no es exactamente así:

lo que sucede es que son más vulnerables a las enfermedades asociadas a la vejez y por esto pueden padecerlas a edades más tempranas.

Un estudio ha examinado las diferencias en la esperanza de vida de 164 razas caninas. Los investigadores han observado que la principal causa de muerte natural en perros ancianos es el cáncer y que las razas de gran tamaño tienden a sufrir esta enfermedad a edades más tempranas.

A medida que el peso corporal medio aumenta, las tasas de cáncer también lo hacen. “la relación entre el tamaño del cuerpo de un perro y su esperanza de vida puede deberse a un retraso evolutivo en las defensas contra el cáncer del cuerpo, que no pueden seguir el ritmo de la rápida y reciente cría selectiva de perros más grandes”.

Los perros de razas gigantes tienen un sistema inmunitario insuficiente para su tamaño o, dicho de otra manera, que es el propio de un perro de tamaño mediano-grande. La razón es que su sistema inmunitario se ha forjado a lo largo de su historia evolutiva.



4 formas de 'hackear' tu cerebro para ser más productivo y rendir mejor

Existen tácticas para que tu cerebro sea más productivo, y no se trata precisamente de hacer más y forzar la máquina, sino de todo lo contrario.

El dolor, el estrés y la fatiga producen neurotransmisores que te desconectan de tu función ejecutiva.

Prueba la regla del 15, aprende a medir tus horas de mayor productividad y simplifica tus listas de tareas.

En la agotadora era de la hiperproductividad, querer hacer más y más sin ninguna clase de descanso provoca que el cerebro se fatigue y agote. La multitarea, las excesivas horas frente al ordenador, el sedentarismo, el exceso de reuniones o las notificaciones de decenas de apps colapsan la atención y elevan el estrés laboral, hoy considerado problema de salud pública.

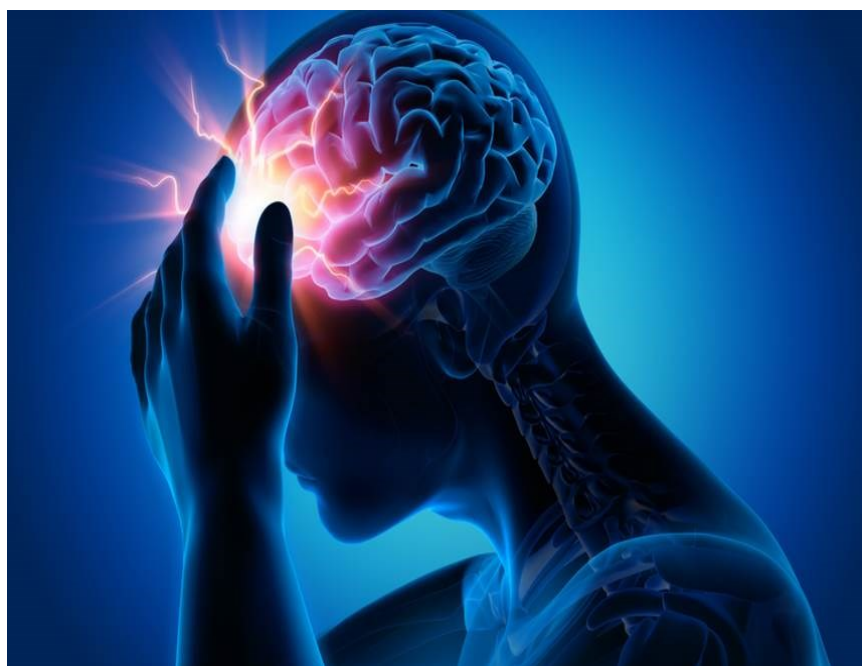
En el ámbito de la salud mental, una cultura que premia constantemente el trabajo duro y la productividad sin límites provoca que las personas se sientan culpables o avergonzadas cuando no hacen muchas cosas en el trabajo, descansan los fines de semana o pasan un rato en el sofá.

Deja siempre un margen del 15%

Es poco probable que una empresa funcione al 100% de su capacidad, por lo que se considera óptimo un 85%. El margen del 15% blinda a cada compañía de contratiempos y posibles obstáculos como el mal funcionamiento de los equipos o la escasez de recursos. Para tu cerebro sucede lo mismo: es mejor funcionar al 85% toda la jornada que empezar al 100% y caer en picado.

Vigila tu productividad (y atiende a tu cuerpo)

La productividad no es la misma en todas las franjas horarias del día, y también depende del cronotipo que tengas. Probablemente, conforme avanza la jornada laboral



percibirás que tu energía mental descende, que aparecen las distracciones, la concentración baja y te sientes más ansioso o fatigado.

No alargues tus reuniones más de 25 minutos

Las reuniones interminables no ayudan a tomar decisiones ni líneas de acción claras, sino que pueden ser contraproducentes y provocar fatiga mental a los empleados. Acortarlas a 25 minutos, de forma que se puedan tratar 2 o 3 puntos importantes

Simplifica tu lista de cosas pendientes

Añadir cosas, hacerlos más complejos. En lugar de añadir, prueba a reducir y simplificar, reduce las redes sociales y el email en horario laboral, y especialmente,



Estas son las posibilidades de Guatemala para avanzar a octavos de final

La selección Sub-20 depende de los resultados en los otros grupos para pasar a los octavos de final de Argentina 2023

La Bicolor debe vencer a Uzbekistán para mantener vivas las posibilidades de clasificar a los octavos de final de la Copa del Mundo Sub-20 de la FIFA Argentina 2023. Los uzbekos llegan con 1 punto tras empatar contra Nueva Zelanda en la segunda fecha del Grupo A.

Los dirigidos por Rafael Loredo necesitan de una victoria por un marcador amplio en la última jornada para tener una esperanza de ser uno de los cuatro mejores terceros de la fase de grupos

Si logra ese objetivo se puede hablar de posibilidades y de los resultados que se deben dar en el resto de grupos para que la Bicolor logre uno de los cuatro boletos para los terceros lugares. Pero si no le gana a Uzbekistán será la primera selección en despedirse del Mundial.

La Azul y Blanco se medirá al campeón de Asia este viernes, a las 15:00 horas, en la última jornada del Grupo A. El anfitrión Argentina y Nueva Zelanda definirán el primer lugar del grupo en el otro partido.



¿tiene Xelajú posibilidades de remontar el 2 a 0 contra los coloniales?

Los Super Chivos reciben a los Panzas Verdes en la final de vuelta del torneo Clausura 2023, con desventaja de 2 a 0 pero con el apoyo de su afición en el Mario Campseco.

Xela sufrió en su visita a la Ciudad Colonial el pasado miércoles 24 de mayo, y cuando el encuentro ya estaba por finalizar y parecía que retornarían a casa con un empate sin goles, los aguacateros les marcaron dos goles.

Las anotaciones de Checa Hernández (minuto 87) y Cuilapa Mejía (90+3) tienen contra las cuerdas a un equipo que no es campeón desde el Clausura 2012